

# ତାହିସ୍ ଗୁହ୍ୟବୋଲ

( ଶହାସିଦ୍ଧା ପ୍ରାକ୍ତ )

ତାହିସ୍ ଶହାସିଦ୍ଧା ମିତ୍ର

୧୯୧୫, କଟକ

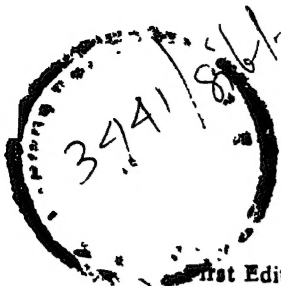


# তাইবং পুষ্টিবোল

অহানবা শরুক

ডাঃ মাইবম ইবোবৌ সিংহ

শগোলবন্দ, নেত্রা মেজর লৈকাই  
ইফাল ।



First Edition— 1000 Copies  
Price :— Rs. 30/- ( Thick cover )  
Rs. 20/- ( General )

All Right Reserved by the Author

**DATA ENTERED**

BY ... ..

Printed at ;  
The Eastern Bharati Printing Works  
Terakeithel, Imphal.

# লাইগী খুয়াদ তানখুব পরমাৰাধা শ্রীল শ্রীলকবল সিংহ পাত্ৰদেবগী খুয়া থখালদ

ইপা ইবুডো,

অতাং ওৱৈগী মতমদা উপা ইবুডোগী নাক্ত ফকজবগ  
বৈকব ধৰ্ম্মগী অধাংব পাওতাক কয়া তাকাপবধ, ভক্তি শাস্ত্ৰগী মক  
ওইব শ্রীশ্রীগোপালদেবব উপাসনা তাকপিবৰ ভৌইগুম্বং পূৰ্মমক  
অহব ঐন তাইবং ওইগী পডবন, পূৰ্মমক অহগী মই অহ মতমচান  
শিত্ৰদেবব উহুৰ ডমখিদবগী মরম মতম কুইন অধাংব পোংলুম  
জম ওইন পুখ্ম লৈজরকৰ পঙলব নচা !

ওসিদগী চহি নিহুৰোমগী মমাওদ লাইগী খুয়াদ তানখুব  
শিত্ৰদেব: অধাংব, খুদোংখীৰ কয়া, সংসারগী পাপ কয়া, ভোজব  
ওক্তব নচান, কখ ফকবনি কোকথক্ৰ তাহন থাংমাই কায়ব,  
নচান, 'ইপা ইবুডোগী শ্রীচরনব কাওজদবদগী অধাংব কয়া  
কোকচরে ! ইপা ইবুডোম তাকপি তবীৰমগী মই ওৱন, ওস  
ভোজব নচান, তাইবং মীগী পুহিৰোল অহানব কোব জীব  
পানবগী মশক তাকপ, তাইবং মাগী পুহি মূংশাংন পামব মরম  
তাকপ লাইৰিক মতা মসিম ইপা ইবুডোগী খুয়া থখালদ কচ্চরি ।

ইতি—

মপোক কজব ভোজব নচা । ১

## হিৰম - লামায়

১। জগৎ শেখ	১ ৮
২। জীব তব তাকপ	৮ - ৯
৩। মীওইবগী হকচাং ওইরকপদ চঙব পোচং	১০ - ১২
৪। পঞ্চভূতকী অকুপ্ন মরোলশিং	১২ - ১৪
৫। ইন্দিভব আঙ্গাগী মমিং, ষট চক্ৰ	১৪ - ১৬
৬। থবাইগী মমিং, হকচাংব পুবিব লুংশিংশিংগী থবক; বায়ু, পিও, কফকী থবক তাকপ	১৯ - ২৮
৭। হকচাং নাদনবগী পাইশিং য়াহিপ চাকচা, স্বর ওয় য়েং ওম্বোৰব নিয়ম	২৩ - ৪০
৮। চারোইদব পোং তৌরোইদব থবক চাং হেম চাকবদগী নারকপ কোৰব পাইশে।	৪০ - ৪৩
৯। লুংশিংকী অকুপ্ন মরোলশিং য়াত্রা তৌবগী নিয়ম, স্বরন হকচাং নারগনি নারোই থবক কামগনি কামরোই তাকপ খুদমদিং।	৫০ - ৬০
১০। স্বরগী ভবগী মশক মঙং তাকপ।	৬১ - ৭০
১১। পল্লিশিংগী।	১৭১ - ৭৮

## হায়জনিংবা খবদং

সভ্য, ত্ৰেতা, ভাপুর, কলি যুগ মৰিনি । যুগ মৰি অসিগী  
মহুংদ সভ্য, ত্ৰেতা, ভাপুর যুগ অৱ অসিগী মীওইবখিংনি  
লমচং শাকং য়াম্ কজ্জবখী, জীব পান্যব্ মলক মুস খঙনরম্মো ।  
অচৌ শিখক অচং চত্ৰ হায়ন লৈবিব জীব খুদিউমকপু য়াম্ লুন  
ভৌমরম্মী । কদৌঙেদম্ম ওইদব বা হায়রমদে, চাইদেব পোং  
অমত চান্নরমদে য়েংহৈদব মিংয়েং অমত য়েংনরমদে, মরম্ম অহ্ন  
মতম্ম অহ্নী মীওইবখিংগী পুজ্জিদি চহি লিখিং লিখিংদী হেৰ  
পুজ্জিনরম্মই ।

সত্যদ খবাই অসি শনোংদ লৈরম্মী, ত্ৰেতা যুগত খবাই  
অসি শক্ৰদ লৈরম্মী, ভাপুর যুগত খবাই অসি উনপাণ লৈরম্মী,  
মতম্ম অহ্নদি চাব খকপগী বাখলসি থোহ্ন লৈনরমদে, কংলগ  
চাব ফংগন চাদন অহ্নম লেনব উন্নমই । মত । অহ্নী মীওইবত  
নস্তন বনগী শা, উচেক কাওবন তাইবংমীগী মতৌগুদ বা ওওনব  
য়ানম্মী । মতম্ম অহ্নী শা, উচেক কাওবন অচুব ভৌনরম্মী, ওইদব  
বা অসি অমত হায়নরমদে ।

পুৱানগী বাৱিনি.— ধায়ন মমাইঙেদ মাল্যবান কোব মায়  
মিওখিছগ্ৰব বন অমগী মহুংদ হুৰ্য্যকান্ত মনি মকোক্ত পূব  
অজগৰ্গ অম লৈরম্মী নোংমমহাঁক মপুক লায়ছন লমহই অমোব  
অমগী মমাক্তক মগী মদি অহ্ন খল্লগ মচিছাক খিব চংখিন্নম্মী ।

মতম্ অহমতম চন্দ্রসেন কোব নিংথৌ অহন বন অহন শা তানব  
 লাক্ৰমই । নিংথৌ অহন মনি অহবু 'উক্কু'গে' রাষ্ট্রপাঃহন লমহই অমোম  
 অহুগী মকমদ হায়কথি; ঐহাক্ৰ মনি অসি লৌগ্ৰগে, নঙন হোরেল  
 অজগর অহন লাক্ৰগ কনান লৌখিবনো ঐহাক্ৰ খঙত্রে হায়ন খর  
 পুখিহু, ঐহাক্ৰ নঙগীদমক নপুখিহুগ চানব নিতি নিতিগী কায়দন  
 পীগনি । নিংথৌহুগী বা তারগ লমহই অমোম অহন হায়খি,  
 জীবগী চানব হায়বসিদি জীব অহন শিলিবমথে শোয়দন ভগবাম  
 হাঙন পীরগদবনি, ঐগী ইপুখীদমক ওইদব বা হায়বসি ভগ্নোই ।  
 মঙ নিংথৌ নত্ৰা ? লৈবাক প্রজাবু, অচু' গাফ্রিব, অরানব মৌবু  
 মতিচাব দণ্ডি পীরিব ; কয়গীদমক ওইদব বা হায়রি ? নঙন  
 মনি অসিব পুখিবদ ঐ ক'রি অমত' হায়গোই, নঙন পুখিব যাগনি  
 হোরেল অজগর অহন লাক্ৰপ মতব চন্দ্রসেন নিংথোন নঙগী  
 মনিই লৌগ্ৰবনি হায়ন অশব তমগনি । লমহই অমোম অহুগী  
 মবা কাবন নিংথৌ অহু ইকাউখিবদগী বা অম কাওব ভাঙখিজে  
 মনি অহবু লৌদন শাতানবা ভোফু'ন ময়মদ হনখি । রেঙ  
 মতম্ অহুগী লমহই কাঙবন ওইদব বা ভাঙখিদে ।

বিদুঃ কংকোতি সর্বেষাং সুখ দুঃখস্য সংযুক্তম্,

সংসারিণাং তিসৃষ্টানাং জন্ম মৃত্যুখ্যাতিনাং ।

অম্বলং শুভকরো মোক্ষো মোক্ষিনা যুক্ত মোক্ষতঃ ॥

শিবসংহিতা । )



( ৯ )

বিন্দু কোঁরদি হুসচাঁকী শুক্রবু বিন্দু কোই, জীব পোকপত  
মহাক্রমি, জীবন পুষ্টিবহু মহাক্রমি, জীবন শিবহু মহাক্রমি লৈজগ  
লিবনি। জীৱকীবনী পুষ্টি অসি মটোন্দনী থেকপ ভাক্তনি।  
তাইবং মীওইবন মায়া অমহুং অহুং, রনষ্ট শুমহুং, থিবন পঙখন  
অৱেহন শুক্রবু চাং হেয় মাডহনখিবদগী অনাব, অশিব হায়হন  
পুষ্টি মাডখিব অসি মাবু থৌওইবদগী বোকপ নে। ঘোণীণিন  
ব্রহ্মচাৰ্য্য চহন শুক্রবু য়োকখহন থখদগী কলিগী তেনথব চহি  
১০০ অসিদগী হেয় চহি ৪০০/৫০০ হেয় পুষ্টিব ভগ্নিবনি।  
মরম অহন মতম পাংন নাদ য়েকন পুষ্টি হুংপাংন লৈনিংগবদি  
শুক্রবু য়োকখহন থখিবু।

কলিযুগ অসিদি অৱোইব যুগনি। যুগ অসিগী মীওইবনী  
থবাইদি চাক, শেলগদ লৈ, পুষ্টিই তেনথব অকরক চহি ১০০  
থক্ৰনি। চহি ১০০ অহগী বহুংদ ভৌগদব থবক্তি হান্ন য়ামথৈ।  
চহি ১০ অমন অভাং ওইহন কৱিহু অহন লেলে, চহি ৬০ অমন  
দৌনগী ঈবাদে তাওহন লেলে, চহি ১২ অমন য়ুম পান্দুন অভাং  
হুবা পোকুন শেল তান্দুন লেলে, চহি ১০ অমন মথোইবু মীওইবক  
শেমথন য়োকপ লেলে। অৱেহ চহি ১৬ অমন অহল ওইহন থবক  
ইথাং শুব চংগ ওয়দহন কৱহন লেলে। চহি ৫০ অমদি ওইববত  
ভাঙহন ওক্ৰব থবক ওক্ৰ, ভৌহন চাহেদব চিহ্নাক কয়া চা;  
ভৌহেদব থবক কয়া ভৌ য়েহেদব ঝাংয়ে কয়া য়েং, কস্তব

( ৯ )

লমচং ডাক চহন শুকুৰু চাং হেম মাওহেম, বেনা কৰা চাহন  
পঙচা চা পঙতুম ভুম ভৌমুন লেনবদগী মতমগী মমল খঙদহন  
ইশাবু ইশান মাওহেমবনি মতম হায়ব অসিদি পুহিদি হায়বসিম  
মতম খুদিঙমন্ত কাওবিরোইদবনি ।

অৱেশদ মাওখিব চহি অসিৰু মতো কৰম ভৌৱগ কনব  
ঙমগদগে হায়ন য়ায় মুন্ন খঙজরগ য়ায় কুন্ন খিজিঙহন অযাং  
শান্ত পুন্নান, সংহিতা যোগ শান্ত, আয়ুৰ্বেদ শান্ত কয়াদগী  
মচং মচং ওইব কামদবশিং খঙংচরগ, ঐহাক চহি ওদগী হেম  
লায়েংবগী খবন্ত চচরকপগী কংজহৌব আকটিকেল নোলেজ  
খরগন পুহিঙরগ লাইৱিক মচা অসিম ওইন থোকখিবনি ।  
মঙওইনদি লাইৱিক মচা অসিগী মমুংদ য়াওৱিব নিয়মশিং অসিদি  
মীওইবগী পুহিগী মমুংদ চংকদব লগী ডাকনি । নিয়মশিং আসবু  
কয়াদন চংপ ওয়বদি মাওখিব পুহিগী শরুক অদদগী খরঙং  
কনব ঙমগনি হায়বদগী লাইৱিক মচা অসিগী মমিং তাইবং  
পুসিৱোল অহানব শরুক হায়ন থোকখিবনি । মখংদ অনিঙব  
শরুকহ য়ায় থুন ফোঙজরগনি ।

লাইৱিক ১চা অসি ডাকক অহম থোকটৈ । অহানব ডাক ক্ৰা  
তাইবং জীব পানব শেৱকপ, মী পোৱকপ, মীওইবগী হকচাং  
অসি ওইৱকপ মতমদ চঙব পোংচংশিং, হকচাংগী মমুংদ আত্মাগী  
লৈকম ডাকপ, বট চক্ৰ ডাকপ, খঙাইগী মশক খঙনব ডাকপ,

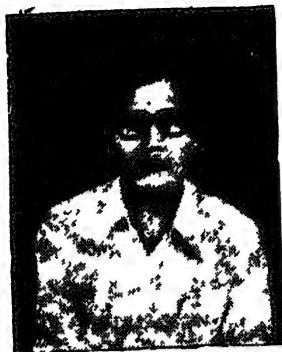
হকঙাংবু পুৰিব হুংশিংকী মমিং লৈকম অমহুং খবকশিং/অনিওব  
 তাকুস্তা নাদ য়েক্তন পুহিহুংশাংন লৈনবগী পাইশিং, মীওইবন  
 নিতিগী চৎকদব য়াহিপ চাকচা, কয়য়া পোং চারগ হিজনি,  
 চারোইদব চিজাক্ৰ করি করিনো ? চাং হেন চাক্ৰবদগী নারকপ  
 কোক্ৰব পাইশে । অহম গুরকপ তাক্ৰতা হুংশিংকী অকুপ মরোল  
 তাকপ, হোল্লিব স্বয় আসগী মশক ংকপ, খাবলগী হুতুং ইয়  
 স্বয়গী লৈকম তাকপ স্বয়ন মীওইহবু নাগনি নারোই তাকপিব  
 খুদমশিং, যাত্রা গোনবগী অকুপ মরোল স্বব তব্বগী মশক তাকপ  
 পৰিশিষ্টদ মনা মশিংগী হিদাক্ৰ কান্ধব মরমশিং ।

এদি অপডবনি শাক্ৰস্তইচব ভাতি জ্ঞানস্থ য়াওদব শাক্ৰ  
 তোল্লব মীওই অমান । ঐশ্বৰ্যন ংইবংমীগী পুহিহুরোল ইগনি  
 হুয়ন গৌবন অসি হুংইবন ফৌশব চরা নোডখনৈ হুংয  
 অহুংহান মসিদ হব'নবন কাক্ৰা অশোয়বন চবুল চবুল  
 হুতন পোংনবগনি । অহম ওইনমক ম'ন খডবগী তোবনি হায়ন  
 স্বয়বিরগ ডাকপিগনি নিডজৈ । অশোয় অরান তাকপিগনি  
 হায়ন আশা তোজরি ।

**ধীনতথ**

**লেখক ।**





**Late DR. M SHYAMKISHORE SINGH**  
Senior Lecturer D. M. College of Science  
Expired on 22nd March 1991

**Published by :— M. MOMO SINGH**  
S/o. Late M. Shyamkishore Singh  
For the Memorial of his Deceased Father.

**TO,**

***Mr./Miss/Mrs.***

***of***



# ডাইবং পুসিরোল

অহানবা শরুক

— — —

অহানবা তাহক

## ডগং শেম্বা

ডাইবংপানবগী মপু ইবুঙোন মথস্ত লৈবদগী, মুঙাইকম  
খঙঅহ্নন জগং জীব পানব শেম্বগে খঙঅহ্নন গুনতবঙদ রাখল ভৌহ্নন  
লৈখি । অহানবমক্তদ মহ কী রাখলদগী মহং তত্ত্ব কোব গুণ  
অম পোকখি । মহংতত্ত্বগী বিকারদগী সদঃ, রজঃ, ভমঃ ছায়ব  
গুণ অহম ধোরকখি । গুণ অহম অহ্ননা পুনশিগ্নগ অহ্কার  
কৌষ গুণ অম ধোরকখি ।

অহ্কারদগী অতিয়া ( অহাডব ) পোকখি ।

আতিয়াদগী মুংশিং পোকখি ।

আতিয়ানে, মুংশিংনে অনিন চায়নরগ বৈশা পোকখি ।

আতিয়ানে, মুংশিংনে বৈশানে অহম অহ্নন চায়নরব মতুংদ  
ঈশিং পোকখি ।

আতিয়ানে, মুংশিংনে, বৈশানে, ঈশিংনে মন্নি অহ্নন চায়ন-  
রব মতুংদ পৃথ্বী ( লৈবাক ) পোকখি ।

- ১। আকাশকী গুণ :— শব্দ ( খোজেল ) গুণ অম।
- ২। স্থাশিকী গুণ :— স্পর্শ ( শোকণ খড়ব ) শব্দ স্পর্শ  
গুণ ২।
- ৩। মৈশাগী গুণ :— রূপ ( পোৎকী মশক মণ ) শব্দ,  
স্পর্শ, রূপ গুণ অহমনি।
- ৪। ত্রিংশী গুণ :— রস ( মহাও ) শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস  
গুণ মরিনি।
- ৫। পৃথীগী গুণ :— গন্ধ ( মনম ) শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ  
গুণ মডানি।

হৌজিকী গুণ তরামডা অসি ফংলবনি জীব পানবা শেখ  
রানগনি খলহন, জীব পানবা মখল অহম শেখগে খলহন জীব  
মখল অহম শেমখি—

- ১। মকদনী পোকপা জীব
  - ২। মকদনী পোকপা জীব
  - ৩। গর্ভ পুরগ পোকপা জীব,
- জীব মখল অহম শেমখি।

ভাইব মপুন খনখি ; জীব অসিদি চানগা হিংগদবনি,  
অহন জীব শেমজিউদ জীবগী চানবা চিকাক্স হান্ন শেবন



চুমই হায়না খলহনা অহানবদা মক পুথোকে । মক অহ লৈপাক্ত  
খাপহনা থমলে, অহুগা মক অহুগী মনুংদ তাইবং মপুনা চক্ট  
শিনধগা থুপুনা লৈখি । তাইবং মপুন চঙখিবদবগী পোকপ,  
চাওব, শিব হায়ন শাইওন অহম পুথোফুন মকদগী হোঁব পাহী  
হায়ন থঙনখি । মহুদি— উ, উরি, নাপীশিঙবৌ, মনামশিঙ,  
ছিদাক-লাংথক অসিনি । মথোয়ন তুংদ শেয়কদৌরবা জীবশিংগী  
চানব চিঞ্জাক অমদি ছিদাক ওইনখি ।

মথঙদ মকমদগী পোকপ জীব পুথোকে মহুদি— ভৌল  
কাঙ, উচেক, বায়া, হুঙোই, চুম ভানটিংব অসিনি ; মথোইগী  
চানব চিঞ্জাক মকদগী পোকপ জীবশিং অহম ওইহলে ।

মথঙদ মথোং মরি পানবা জীব শেমলে, মথোই অসিদি  
গৰ্ভ পুরগা পোকপা জীবনি মহুদি— বুমশা, লমশা, মণ, শগোল,  
কৈ, নোংশা, যোং, লমহই, হই, হোঁদোং অসিনিচিংবশিং অসিনি ।  
মথোয়গী চানবা চিঞ্জাকস্থ মকদগী পোকপ জীবনা অহম ওইনখি ।  
থাইগী মমৈদ তাইবং মৌ শেমলে ; তাইবং মীমী মনুংদস্ত শাইওন  
অহম পুন্ন ওইনখি । হায়বদি, অহানবদ মকগী শক্তম ওইহন  
গৰ্ভ মনুংদ চঙখি । মথঙদ মকমদগী শক্তম ওইহন লৈখি, মটমথঙ  
হকচাং কয়াং পাল্লফুন মৌওইবগী শক্তম অসি ওইরকপনি ।

মতাং অসিনা শ্রীমদ্ভাগত কৌ শ্রোক অমদা অহম হারয়ি -

চুড়াশী লক্ষ যোনিব্রহ্মণ ।

স্বাবর দ্বিংশ লক্ষশ্চ, জলযোমব লক্ষকঃ ।

কৃষিরো দশলক্ষশ্চ, রুদ্রলক্ষশ্চ অক্লিবো ॥

পঞ্চাষাষিংশলক্ষশ্চ চতুর্লক্ষশ্চ যানহা

এতেষু ব্রহ্মণ্ডে কৃষ্ণাক্রমিকৃত মুখজানতে ॥

যনুষ্য দুর্জয়ং জন্ম সন্ধি স্যাৎকৃষ্ণলাভকঃ ॥

তথাহি শ্রীমদ্ভাগবতে দশম স্কন্ধে প্রথম অধ্যায়ে শুকদেব  
পরীক্ষিতপুত্রং নিবর্ত্যত শৈকপ গীরমানদিতিশ্রোকস্ত ব্যাখ্যা গোস্বামী  
নোক্তং ।

কিঞ্চ শ্রীশ্রীচৈতন্য চরিতামৃতে মধ্য খণ্ডে শ্রীকৃষ্ণ গোস্বামী  
প্রতি শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য বাক্যম উদ্বিংশ পরিচ্ছেদ :

স্বাবর হারবদি উ, বা, নাপীশিংবীনচিংবা লেংব-ওংপা  
ওমদবা লৈপাক্তগী হৌরকপ জাসশিংগী মপোক লক্ষা কুণ্ড, অম,  
মখংদ ঈশিংদা লৈব জীবশিংগী মপোক লক্ষা মাণল যমা, মখংদ  
তৌল কাংগী জাং মপোক লক্ষা তরা অমা, মখংদ উচেকী জাংত  
মপোক লক্ষা তরাযাধোই অম, মখংদ মখোঙ মরি পানব কুম্ভা  
লমশানচিংবগী মপোক লক্ষা মরি অম ; যতৌ অসিগুম্ন যমা  
লক্ষা মরিকুমরি চংলিবা জীবশিংগী মপোক্লি : মহাজ্ঞানিশিং  
ভাকপিরহদি মপোক লক্ষা মরিকু হেঁক শুবদা যগী মপোক ওইন  
পোকই । যগী মপোক অহু হেঁক লোইবগা মীওইবগী মপোকসি

চুমই হায়না খাইহনা অহানবদা মক পুথোকে । মক অহ লৈপাক্ত  
খানহুনা খমলে, অহুগা মক অহুগী মফুদ তাইবং মপুনা চঙশিন-  
গুগা থুগুনা লৈখি । তাইবং মপুন চঙখিবদম্বী পোকপ,  
চাওব, শিব হায়ন শাইওন অহম পুথোফুন মকদগী হৌষ পাহী  
হায়ন খঙনখি । মহুদি— উ, উরি, নাপীলিওবী, মনামলিও,  
হিদাক-লাংথক অসিনি । মথোয়ন তুংদ শেয়কদৌয়িবা জীবশিংগী  
চানব চিঞ্জাক অমদি হিদাক ওইনখি ।

মথংদ মকদগী পোকপ জীব পুথোকে মহুদি— ভীল  
কাঙ, ঈচেক, বায়া, হেঙাই, চুম চানচিংব অসিনি; মথোইগী  
চানব চিঞ্জাক মকদগী পোকপ জীবশিংন অহম ওইহলে ।

মথংদ মথোং মরি পানব জীব শেমলে, মথোই অসিদি  
গৰ্ভ পুরপা পোকপা জীবনি মহুদি— হুমশা, লমশা, বণ, শগোল  
কৈ, নোংশা, যোং, লমহুই, হুই, হৌদোং অসিনচিবশিং অসিনি ।  
মথোয়গী চানবা চিঞ্জাকস্ত মকদগী পোকপ জীবনা অহম ওইনখি ।  
খাইগী মমৈদ তাইবং মী শেমলে ; তাইবং মীগী মফুদহু শাইওম  
অহম পুন্ন ওইহনখি । হায়বদি, অহানবদ মকগী শক্ৰম ওইহন  
গৰ্ভ মফুদ চঙখি, মথংদ মকদগী শক্ৰম ওইহন লৈখি, মমৈখঙম  
হকচাং কয়াং পানফুন মীওইবগী শক্ৰম অসি ওইরকপনি ।

মতাং অসিগা শ্রীমদ্ভগবতকৌ শ্লোক অমদা অহম হারয়ি—

চুড়াখী লক্ষ যোনিভ্রমন ।

স্বাবর ত্রিংশ লক্ষশচ, জলযোনিব লক্ষকঃ ।

কৃষ্ণিম্নো দশলক্ষশচ, ক্রদ্রলক্ষশচ পাক্কিনো ॥

পশ্চাৎষাট্শলক্ষশচ চতুর্লক্ষশচ মানবা

এতেষু ভ্রমনং কৃত্বাজনিজঙ্ঘ মুপজায়তে ॥

মনুষ্য দুর্লভং জন্ম যদি স্যাৎকৃষ্ণসাধকঃ ॥

তথাহি শ্রীমদ্ভগবতে দশম স্কন্ধে প্রথম অধ্যায়ে শুকদেব  
পরীক্ষিতকঃ নিবর্তত্য স্মৈরূপ গীয়মানদিতি শ্লোকস্য ব্যাখ্যা  
গোস্বামী নোক্তং ।

কিঞ্চ শ্রীশ্রীচৈতন্য চরিতামৃত মধ্য খণ্ডে শ্রীকণ গোখারী  
প্রতি শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য বাক্যম উনবিংশ পরিচ্ছেদ ।

স্বাবর হারবদি উ, বা, নাপী শংবীনচিংবা লেংব-ওংপা ওমদবা  
লৈপাক্তগী হোরকপ জীবশিংগী মপোক লক্ষা কুন্ত্রা অম মথংদ  
জিহিংদা লৈব জীবশিংগী মপোক লক্ষা মাপল অমা, মথংদ ভীল  
কাংগী জাং মপোক লক্ষা তরা অমা, মথংদ উচেকৌ জাংত মপোক  
লক্ষা ওরামাথোই অম মথংদ মথোঙ মরি পানম যুমশা লমশা-  
নচিংবগী মপোক লক্ষা কুন অম ইকোন কোনবদ তাইবং মগী  
মপোক লক্ষা মরি অম; মভৌ অসিওর মমা লক্ষা মরিফুমরি  
চংলিবা জীবশিংগী মপোক্লি ; মহাজ্ঞানিশিংন তাকপিরহদি  
মপোক লক্ষা মরিফু হেক শুবদা বণগী মপোক ওইন  
পোকই। বণগী মপোক অহু হেক লোইবপা মৌওইবগী মপোক্লি

লাকই হায়নৈ । মতো অসিগুন্ন অনুক বান, ডাঙন কংএবা  
মীওইবগী মপোকসি ফংলিঙে অসি ভক্তি মার্গদ চঙবিন্দুন  
শ্রীকৃষ্ণগী চরণ কংজনব তালহৌবন খাইদগী ছেন্ন জোংজবনি ।

মমা লক্ষা মরিকুমরিগী মপোক লৈ হায়বসি শ্রীমদ্ভাগবতকী  
তবাপ্তব স্বরূপী অহানব অধ্যায়দ শ্রীশুকদেব গোস্বামীন পরীক্ষিত  
মহারাজগী মকমদ লীবিধিব মথকী শ্লোক কী ব্যাখ্যাণ অমন  
শ্রীশ্রীচৈতন্য চরিতামৃতগী ময়াইগী খণ্ডদ শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য মহাপ্রভুনা  
মনাই শ্রীকৃষ্ণ গোস্বামীগী মকমদ তাকপিধিব তরামাপলপ্তব  
পরিচয়দ কী শ্লোক মসীং ১৩৯ । ১৪০ দ শ্লোককণা ব্যাখ্যাণ  
সাপ্তরি ।

তথাহি : বিষ্ণু পুরাণে প্রথম অংশে ১৯ অধ্যায় ৮৭ শ্লোক—

দেহা, অনুশ্য পশবঃ পক্ষীহৃক্ষ সসীহৃগা ।

রূপমেষে ভদ্রমশ্রুতস্য বিষ্ণো ভিন্নমিহ শৃত্যং ॥

শ্লোক অসিগী মরমদ থন্নসি—অচৎ-চত্ব অচৌ-পিশক হায়ছন  
পৃথিদি লৈরিব জীব থিবিক অসি তাইবং শেধ মপুগী শক্তম  
ভাক্তনি, মরমদি জীব খুদিঙমকী মমুঙদ তাইবং মপুগী পিকএবা  
মঙালগী মরিক অমনা ভক্তন ভান্দুন লৈবদগী জীবজিনে হিংছন  
লৈরিবনি । মরম অহুদগী জীব খুদিঙমক অসি তাইবং শেধ  
মপুগী শক্তম ভাক্তনি হায়বদ হায়মনবা খোক্কোই ; মরম অহুদ

অচৎ-চও অচৌ-পিশক হায়ছন লৈরিং জ ব খুদিংমকপু ময়ন  
লুন, ইচিন-ইমাও. ময়ন মপাংগুয় ঙ্গোবগনি, কদৌইংগু মথোয়বু  
তাখিব ভৌবিরৌইদবনি। মথোয়শিং অসি অচৌ-পিশকনি  
জীবগী জীব অক্ষানি, তাইবং মপু ভগবানগী মক্ষমদি জীব  
খুদিংমক অসি অমতনি, হায়বদি অক্ষানি।

অহুং মরম অমদন তাইবং মপুন শেয়কপ মক্ষম ইচান হায়  
লৈপাক্তগী হৌরকপ পাহীশিং অসিবু জীবগী চানন চিঞাক অমদি  
জীব হিংনবগী হিদাক লাংথক ওইন শেমথবনি, মরম অহুং  
ঙম্মি হায়ছন মরম ইচা-চাদন মথোয়বু ককথৎ-যাহুংপ হৌমদে।  
মথোয় অসিন্ত জীব অমনি হুংলা সয় হোল্লিবনি, মশাদ ই  
চেল্লিবনি, মশাদ অনাব চৈনাখোল কাওরিবনি, অকিব, অশাওব  
পোল্লিবনি হায়ব অসি ঐথোয়ন য়ান য়ান খহুংদহন ভৌবনি।  
প্রমাণ, উদ ঐথোয়ন থাঙন য়াংব মতমদ, উ অহুগী মশাদগী  
থোরকইবা মহি অহু মথোয়গী মশাদ চেল্লিবা ই নি, অত ওইর-  
বদি মথোয়গ তাইবংনী ওইবগ করি খেমরি।

মসিগী মরমদ শয়ন বারী অম লৈ পাঠকশিংন ময়ন খহুংবিব  
য়াই-ইংখোন্না হৌবা য়োংচাক পাহী অমগী বারীনি—য়োংচাক  
পাহী অমন হায় য়ান পাল্লবদগী করিম ইতৌ ভৌদনা চহি অনি  
অহমলোম পান্দরে। মতম অসিদ নিপা অনিন য়ান তান্নরগ  
নিপা অমম মকোক্ত কোয়েং অম য়েংলগ শিঙজং অম পায়ছন  
য়ানবদগী মথোঙদ চঙশিল্লগ অতোম নিপা অমহনা ইমুংদগী

খোরক্কগ নঙন তৌগদৌরিব অহু করিনো হায়ন হুঙ্গনি । শিঙক্ক  
পায়রিব নিপা অহুনা থুমগনি, যোংচাক পান্থী অসে তাইবং  
মপুন মইহু পাল্লগ জীবগী চানব চিঞ্জাক ওইনব শেয়ক্কগা মত্ৰাক  
করিন্ত ইতো তৌদনা চছি ২'৩ অসি জীবগী চানব মইহু পাল্ল  
অচন কাল্লচে যাস্থংলগ শিঙ ওইরগে তৌংনি । ঞাতোল্ল নিপা  
অচন হাংবকনি চাইখো : ঐ অমুল্ল মাগ বা অমা ঙাংনখিগে  
হায়চন যোংচাক মথোঙদ চঙলগ হায়গনি, তাও যোংচাক ঐ  
বা অমা নান্দল হায়গে, নম্বু তাইবং শেয়া মপুন নইহু নিংখিন  
পাল্লগ জীবশিংগী চানব চিঞ্জাক ওইন শেয়ক্কপ নত্ৰা ? অচুদি নঙ  
কবিগাদমক পান্দ ? অহুন ঐ বা অম হায়গে তাও, ওসিগী মুম্বিত্ত  
নঙ শোয়দন শিবয়গদবনি অহুবু ঐন নঙগী নথাই কনবীরবনি ।  
ঙল্লকপা চহুদ নঙব নইহু নিঙখিন পান্দন জীবশিংগী চানব  
চিঞ্জাক শিঙবদি ঐন নঙবু যাল্লগ শিঙ ওইহুনগনি ; মসি নঙ শোয়দন  
যারেদনা ? যাবে, যারে হায়নরগ থনমগনী । ঙল্লকপ চহীদগী  
হৌন যোংচাক পান্থীহু শুকশোর শোয়দন পানগনী । মসী  
থাজদবা মৌশিংন অমুল্ল চাং য়েংবিযু ।

মমাইঙগী বারী অমনা :— খৃষ্টাব্দ ১৮৯৬ তা ডাঃ সার  
জগদীশচন্দ্র বোসন লণ্ডনগী খোরক্কগ ইহান হায়া “বেভার” যন্ত  
পুথোকখি । যন্ত অসিদি বায়ার অমত্ত যাওদন ইলেকট্রিকী  
পাল্লতন মিৎন উবা ওদদব পোংপু উব ওহু, অরাঞ্জ তাব ওয়রোইদব

পাওৰু ঈয়ায় লায়ন তানব যন্ত্ৰনি । যন্ত্ৰ অসিগী চাংয়েংব মতমদ  
 নিপা অমন শিঙজং অম পায়রগ উ অমৰু যানগদবগী ধোঁরাং  
 ভৌহ্লগ য়েংবদ যন্ত্ৰ অহুগী মতেংন উ পাখী অহু কিখিবদগী  
 মশা পুস্থ থক থক নিক্ৰমই ; যন্ত্ৰ উক্ৰবদগী ঐপাক্ৰগী হৌরকপ  
 পাখীশিং অসিন্হু তাইংমীওয় অকিব, অগাব, অনাব থঙব  
 মথৰাই পানব জীব অমনি হায়বসি পুথোকখি । মবম অছন  
 হৈরা, এহাং নাপী, হিদাক্ৰচিংব হেৰপ ফুকপ মতমদ মথোয়গী  
 মক্ৰমদ নিঙথিন হায়জগনি । “নঙোন্স তাইং মপুনা পীৱকপ  
 জীব হিংনবগী শক্তি অহু ওসি নঙোন্সগী খৱ নিজগে, নঙন  
 মহু ঐঙোন্স খব পৌবিয়ু” হায়ন নিঙথিন হায়জবগ হেৰবাদ  
 মথোইহু মপাক্ৰং বাৰোৰোই মৱম পুঁয়মক্তহু কামগনি । অহু  
 নতন ওশি হায়হুন ননহীন ককথং য়াহুংলবদি জীব অম হিংস।  
 ভৌবগী য়ায় চ ওয়ব দোষ অম লৈগনি ।

### জীব তত্ত্ব

ভক্তিগী লাহিদ চংলিব বৈষ্ণবশিংন ঐথোয় মৌঙইবদী  
 হকচাং অসিব চৌরাখি ক্ৰোশ নিত্য বৃন্দাবন হায়ন কোই ।  
 মৱমদি না,মী অহুং মশা চাউৱ পাঁকপগী মতুং ইম মাগী মাগী  
 মশাগী খুদোল ৮৪ আঁস শোয়দন বাংগনি, মৱম অহুদগী চৌরাখি  
 ক্ৰোশ বৃন্দাবন কোবনি ।

নিত্য বৃন্দাবনগী অৰ্থন দেহে ( হকচাং ) অসিগী মমুংদ য়ায়  
 পাঁকথব ভগবানগী শক্তিগী মঙাল মৱিক অমন তন্তন লেঙদন



মতম খুদিংমক্ৰ ঙান্দুন লৈরি হায়বগীদমক নিত্য বৃন্দাবন হায়ন  
কৌবমি ।

তাদ্বেং মীওইবা খুদিংমক্ৰ আসি হেক গৰ্ভ পুখিবদগী হুয়ং  
অন্তিমগী ( অরোইব ) মতম ফাওবসিদ মমিং মখল দঙা থোকা  
থোল্লি মত্ৰদি :— (১) স্থূল জীব (২) তটন্ত জীব (৩) বদ্ধ জীব  
(৪) মুক্ত জী (৫) হুস্স জাব হায়ন, অসিনি ।

(১) স্থূল জীব :— ইমা ইপাগী ব্ৰজ বীৰ্য অনিন তিম্বরগ  
গৰ্ভ মনুংদ চঙখিব মতমদ ইকা ফান মওং মরিন নাইদন লৈরিঙৈগী  
মতম অহব্ স্থূল জীব হায়ন কোই ।

(২) তটন্ত জীব :— গৰ্ভ মনুংদ লৈরিঙৈগী মতম, ইম্বি  
তরাদি গুন পাল্লব মঙুণদি লৈরিঙৈগী মতম অহব্ তটন্ত জীব  
হায়ন কোই ।

(৩) বদ্ধ জীব :— সংসারদ থোরক্ৰগ অঙাং ওঠিৰিঙৈগী  
মতম ইমা ইপাগী মতেংন হিংছন লৈরিঙৈগী মতম অহব্  
বদ্ধ জীব হায়ন কোই ।

(৪) মুক্ত জীব :— জীব অহন গুরু থিজলংন গুরুগী  
কপান সংসার মংখাগী লাং অপুনবদগী লাংছোরব ভাব ফংজ্জরব  
মতম অহব্ মুক্ত জীব হায়ন কোই ।

(৫) সুক্ষ্ম জীব :— জীব অহন শ্রীকৃষ্ণ নিউজরহন ইবুঙৈগী  
মনাই ওঠিৰহন ভজন সাধন তৌজহন শ্রীকৃষ্ণগী মক্ষম ভক্তি  
প্রেম নিঙখিন পোকচরব মতম অহব্ সুক্ষ্ম জীব হায়ন কোই ।

## মীওইবগী হকচাংসি ওয়রকপ মতমদ

### চঙম পোৎচঙমিঃ

তাইবং মীওইবা হায়ব অসিগী হকচাং অসি ওয়রকপ  
শেয়রকপা মতমদ মরুওইব পোৎচঙ অহমখক চঙই মহদি—

১। ইমাদগী ফংব পোৎ

২। ইপাদগী ফংব পোৎ

৩। ঐগী কন্মদগী ফংব পোৎ

হায়রিব পোৎচঙ অহমখক অসিনা পুনশিল্লগ মীওইবগী হকচাংসি  
ওইরকপনি ।

ইমাদগী ফংব পোৎ :— খম্বোই, খোইদৌ, অমাংখোঙ, পৈ,  
ফিন্নাক, চাকখাও, অমাংবগী মরা, জি, মতোং, জীশং : বা, শক  
মহুংদ চেঞ্জিব মরাম খাও পুন্নমক অসিন ইমাদগী ফংব পোৎনি ।

(২) ইপাদগী ফংব পোৎ :— জিচেন্নব শিংলি, অচৌব মচা,  
শুক, শিংলি ( Nerve ) জ্ঞান পোন্নব শিংলি, শুজিল, যা,  
শম, তু, শক পুন্নমক অসিন ইপাদগী ফংব পোৎনি ।

(৩) ঐগী কন্মদগী ফংব পোৎ :— খঙননব পাঙ্গল, বাখল,  
অফ-কত, অবাব, খুংচাইব পুন্নমক আসন ঐন তোজরকপ কন্মদগী  
ফংব পোৎনি ।

ঐগী হকচাং অসি ইমা ইপাগী শরুজ্ঞান ওইরকপনি অহগীস্ত  
মখলু ঐ অসি ওইরকব শেয়রকপা মতমদ ইপান থা অনি য়াম  
বান পুবিরকই, অহগী মতুংদ ইপান ঐমাগী মফমদ শিল্লবিজ্ঞান

ইয়াগী মবুক মজুদা বা তৰা যশাগী ই পীথকুন কৰা বান  
পুবিবকপা, তাইবাং খোৱকব কাওবৰ ইয়াগী ই, ধোম থকুন  
হিংলকপনি, ঐগী হকচাং অসি ইয়াগী ই ওস্তানি। ই থকুন  
হিংলকপনি ঐগী লম্বন শিজদৰনি। অহুগীত্ৰ মথক্ৰা ইপান  
ঐব চাওনব য়োকপিয়ে, লমচং-শাজং, ইহু-ইশিং তহীছন মী  
অন এইনব শেহবে।

মখোয়গী লম্বন, মচা ওইষ ঐখোয়ন য়ান চাওন তোজিধদি,  
হন্দকী মপোক অসিদ তোজিব লম্বন অসি শিংব ঐয়গনি  
হাযব নিঙদে। মবন অহুন মখোয়ম অহল ওইয়কব মন্তমদ  
এ.খাংন অমুক হুগ নবা মণা শাধন নিঙথিন পীজ-পীথক তোজুন  
মখংগা মপু'কং পম্ববা সেবা নিঙথিন ভৌব অসি মৌওইযগী  
খাংকপ খাংব মখৌ অমান। মতম খুদিঙমক্ৰ মখোয়ব মিঙন  
উব অশেংব কাঠ অমনি থম ভক্তি অমহুং সেবা তোজিগদবদি।  
মখে যনা পুৱং পেগবদি লাহ খুদিঙমক্ৰ পেনবী হায়ন অয়াত্ৰ  
শাঙদ মবেব লান হাব। মমা মপান মমিঙত মপি তহুন,  
য়ান হুগাহখিডব মচা অহুন মপোক অসিমণী হুতাইব হায়বহু  
ফংচরোইবনি মসি পুয়ক অসিবু মুম থকুগ ইমা অমহুং ইপাবু  
মিঙন উব অশেংব লাইমকনি থম মতম খুদিঙমক্ৰ সেবা নিঙ-  
থিন ভৌব অসি মৌওইনা পোজকপ ঐখোয়গী তোদৰ্শ য়াইব  
ইখৌ অমান।

তথাহি চৈতন্তরসাবলি :—

শিখা সাতার সেবাই মহৎ আদর্শ ।  
 দ্বায় কৃষ্ণ গৌরাজ সবই এই পথের পথিক ॥  
 সাত্ত্বিকভাবের প্রভু হন শিরোমণি ।  
 সন্যাস করিয়া সদা স্নেহেব জননি ॥

ইপা অমল ইমগী সেবা তৌব হায়বসি মীওইন পোকপ-  
 শিংগী ভৌদবা যাদবা মধৌ অমনি । রাম, কৃষ্ণ, গৌরাজ  
 হায়ছন অবতার তৌরিব ঐখোয়হু লম্বী অহুগী লম্বেল চংপ  
 অমনি । শ্রীকৃষ্ণচৈতন্ত মহাপ্রভু হায়ব অসি মমানিওবশিংগী  
 কোকথকী মনিনি, লম্বৌইরব কাণ্ডবদ নালাচন্দ লৈন-লৈন  
 স্মাগী সেবা উত্তন তৌরি । মমা মপাগী সেবা নিউখিন  
 তৌজরিব ভক্তশিংগী মকন্দ শ্রীভগবান পেনবিহুইন মতম বৃদিংমন্ত  
 বৌজালবি ।

### ভৌতিক দেহে

মীওইরগী হকচাং অসি পঞ্চভূটন শারকই হায়বদগী হকচাং  
 অসিবু ভৌতিক দেহে হায়ন কোই মছদি :— (১) আকাশ  
 (২) জ্বলিৎ (৩) মৈ (৪) জ্বলিৎ (৫) পৃথ্বী, মতা অসিন  
 পূরশিল্পগ শারকপনি হায়ছন ভৌতিক দেহে হায়ন কোই ।

### পঞ্চভূতকী গুণশিঃ

- (১) আকাশকী গুণ :— (ঋত) :খাজেলনি । মচুন মধু মচুনি ।  
হকচাংদন নাকোংদ লৈ ।
- (২) জ্বলিতকী গুণ :— (স্পর্শ) :গোকই হ'যব খডনি । মচুন  
শং 'নৈ । হ'চাংদন উল্ল'দ লৈ ।
- (৩) মৈদকী গুণ :— (রূপ) :পোংকী মশক মঙ'নি । মচুন  
অঙাঙবনি । হকচাংদন মিত্রা লৈ ।
- (৪) জৈশংগী গুণ :— (রস) :মহাওনি । মচুন ধৌরুনি ।  
হকচাংদন লৈদা লৈ ।
- (৫) পৃথ্বীগী গুণ :— (গন্ধ) :মনমনি । মচুন নাপু মচু  
মালি । হকচাংদন নাভোন্স লৈ ।

### পঞ্চ ভূতমী ওইবকপ মীওইবগী

#### হকচাংগী শককশিঃ

- (১) পৃথ্বীদগী হকচাংগী শক, শদোং, ধুজিল, তু, শম, উনশা  
অসিন পৃথ্বীদগী ওইবকপনি ।
- (২) জৈশংগী হকচাংগী জৈ, শুক্র, থী, যুং, মরেক মহাও অসিন  
জৈশংদগী ওইবকপনি ।
- (৩) মৈদগী হকচাংগী মৈশা, অরাধ, খৌরাংব, তুং, ভমব,  
চাব তুম্বগী পাঙ্গল অসিন মৈদগী ওইবকপনি ।

- (৪) হুংশিংতগী হকচাংগী লেঙ ওংপগী থবক, চংপ, কয়া, থবক নোয়া, পায়শিনবা, চপশিনব, থ'দোকপা, তিংথোকপ, পুন্নমক অসিন হুংশিংতগী ওইকপনি।
- (৫) আকাশতগী হকচাংগী অপাত, মাহোব, ইকাইব, হুংশিব অশাওবা, শুমহুংপ অসিন অকাশতগী ওইকপনি।

### ইন্দ্রি তত্ত্ব

অহঙ্কার হাযব বণ তত্ত্বদগী হকচাংগী ইন্দ্রি তত্ত্ব পো'ক'খি মত্ভদি :— মিৎ, নাকোং, নাতোল, লৈ, উনশা, থোঙ, খুং, চিন, অমাংথোং, লিঙ্গ ত্বা অ'সিন।

মথোই পুন্নমক অ'সিবু তামক হর' শকক ত'নি থোকা খাইদোক্লি (১) জ্ঞান ই'ন্দ্রি ক'য় ইন্দ্রি হাযন।

১। জ্ঞান ই'ন্দ্রি :— মিৎ, নাকোং, নাতোল, লৈ, উনশা মঙা অ'সিবু জ্ঞান ইন্দ্রি হাযন কোই।

২। ক'য় ই'ন্দ্রি :— থোঙ, খুং, চিন, শোজ, লিঙ্গ মঙা অ'সি ক'য় ইন্দ্রি হাযন কোই।

### জ্ঞান ইন্দ্রি

- (১) মিৎন অক-কত্ত পুন্নমক যেনব, উনব ইন্দ্রিনি।
- (২) নাকোং অয়িং, অশা থো'জল পুন্নমক তানব ইন্দ্রিনি।
- (৩) নাতোলন হুংশিব, ন'শিব মনম খ'তনব স্বর হোমব ইন্দ্রিনি।

- (৮) লৈন অছিনব, অকল্প, অথাব, অযাকপ অথুৰ মহাও  
খঙনব। ইন্দ্ৰিনি ।
- (৯) উনশ'ন হকচাঙগী মকম খুদিংমক্ক শ'কপ থে'নচিংব  
হকচাংদ শোকই হাংব খঙনব ইন্দ্ৰিনি ।

### কৰ্ম্ম ইন্দ্ৰি

- (১) চিন্ন ফ-ফদ বারী শান নাম শোনব, ঈশৈ শকণ, বা  
ঙাঙব পুানক তোনব ইন্দ্ৰিনি ।
- (২) খে'ঙন হক্কাং-হন্দা চংপ, ফদ, লেঞ্জী হোঁগং হোঁথ পুন্নমক  
নোনব ইন্দ্ৰিনি ।
- (৩) খুংনা পোং পাযব, লৌথোক লৌশিন ভৌব, চাইখাইব  
খোমজিনব ফদব পোং হুন্দোকপ চানব পোং জোনব  
ইন্দ্ৰিনি ।
- (৪) শোজন হকচাং মনুংদগী কদব পোং অমাংব হকচাংগী মপান্দ  
পুথোকব ইন্দ্ৰিনি ।
- (৫) লিঙ্গন হকচাং মনুংদগী শুক্কা, হকী ঈশিং, ছুপীগী থাঙ্গী  
খোঙকাপ ঈ পুথোকপ, অঙাং পোকপ, জীবগী বক্ক  
পুথোকব ইন্দ্ৰিনি । লিঙ্গ মখল অনীনি ত্রীলিঙ্গ, পুংলিঙ্গ  
অসিনি ।

## হকচাংবু পুন্নিও আত্মাশিংশী

মমিং অংমুং চৈফম

ঐখায় মীওইবগী হকচাং অসি আত্মা মঙাখক্কা পুন্নি  
মহুদি :— (১) জীবাআ (২) ভূতাআ (৩) পরমাআ  
(৪) অ'জ্জারাম (৫) আত্মা-সামেখর মঙা অসিনি।

(১) জীবাআ :— জীবাআন শৌচখোঙ থহাল মনা মরি  
পানব চক্রদ লৈ। মহাকী শক্তিদি হিংনবগী শক্তি। মহাক্তি  
মশক মঙং নাইদে মহাকী চিঞ্জাক্তি ঈশিংনি। মচুন ঈগুর  
ঙাংই। মহাকী থবাংল সংসারগী ভাব অপুন্ন পুবাগী থবক্কা।  
মহাকী ভাব ও অতপ্প ভাবনি। মাব শুদ্ধাংপদি অপান্না  
মিহোবন মাব শুদ্ধাংলি। শ্রীকৃষ্ণগী নাম শোনবন মাব ফাখনি।

(২) ভূতাআ :— ভূতাআন চনিঙ থহাল মনা তরুচ  
পানব চক্রদ লৈ। মহাকী শক্তিদি অনি তাইশিন্নবগী শক্তি।  
মহাক্তি বদ্ধজীবনি মচুন জ'মন মচুনি। মহাকী চিঞ্জাক্তি  
পঙচাদ চাব অসিনি। মীওইবগী য়েকুব তরুচ অসিবু মখৌ  
শঙবা অসিনা মহাকী থবক্কা। য়েকুব তরুচ, কাম, ক্রোধ,  
লোভ, মোহ, মদ, মাংসর্ষ অসিনি। মহাক্তি পাখদি মাম,  
মজ্জ সাধন তোবসি পাখি। মহাকী ভাবতি দাস্তজীবনি, নাম  
ভাবদি মাম পাখি।



(৩) পবমাজ্জা :— পবমাজ্জান থে ইদৌ থম্বাল মনা তরা পানব চক্রদ লৈ। মহাকী শক্তিদি মায়া শক্তিনি। যাম্ব কুপঞ্জব জীবনি। মচুন নোংথং মচুনি। মহাকী চিহ্নাক্তি জুংশিং নত্তন অঠৈ অম চান্দ অক-কব্ব বাখল মওল মওল খনবসিনা মহাকী থবক্কি মহাকী ভাবতি সাখ্য ভাবনি। বাখলদ মাগী চঙকয়্যি।

(৪) অজ্জাবাম :— অজ্জাবাম থাওয়াই থম্বাল মনা তরা- নিথোই পানব চক্রদ লৈ। মহাকী শক্তিদি চিত্ত শক্তিনি। লৈকম্ব পুক্রিংগ বাখলগা মনিয়া ত্রাইনফন্দ লৈ। মচুন ভৌরোক ভৌই। মহাকী হ্রিনামায়ুত নত্তন অঠৈ অম পামদে। মহাকী থবক্কি মত্তম খুদ্দিনমল্ল চুড়াইছুনত লৈবনি। মহাকী ভাবতি বাসল্য ভাবনি। প্রেমদ মহাকী চঙকয়্যি।

(৫) আজ্জাবামেশ্বব :— আজ্জাবামেশ্ববন থোরি অকুংপ থম্বাল মনা তরা তকক পানবা চক্রদ লৈ। মকম অমদন উজ্জল রস থম্বাল মনা লিংশিং অম পানব কোঁকথক্ক লৈ। মাগী ভাবতি মধুর ভাবনি শক্তিন হ্লাদিনী শক্তিনি। জীবন মুক্ত জীবনি। মচুন শংবাইলৈ। চাবনা রসায়ুত নত্তন অঠৈ অম পামদে। হরিনামায়ুত শ্রীকৃষ্ণভজন ভৌবসিন মহাকী থবক্কি।

ষট চক্র

ঐথোই মীওইবগী হকচাং মম্বং অসিদ চক্র তরুতথক লৈ। মম্ববু ষটচক্রে হায়ন কোই। চক্র হায়বদি জ্ঞানগী মকওইন

শিগলিন পুনকশু চক্র হায়ন কোই ।

(১) আত্মা চক্র (২) বিশুদ্ধ চক্র (৩) অনাহত চক্র  
(৪) মণিপুর চক্র (৫) স্বাধিস্থান চক্র (৬) মূলাধার চক্র  
তরুণ অসিনি ।

১। আত্মা চক্র :— শিশু মণিগী মরু নাকাঙ অকুংপদ  
লৈ । থহালন মনা অদি পাগ্লি । ময়েক হ, ক্ষ নি । মচুন  
অচৌবনি পঞ্চভূট, ইন্দ্র তত্ত্ব, চিত্র অমৃত পুষ্কিনী লৈকায় ।  
মসিবু ত্রিবেণী নম্রগ ত্রিকূট হায়ন কোই । ইডা, পিঙ্গলা,  
হুয়্যাগী পুনকয়ি ।

২। বিশুদ্ধ চক্র :— খৌবি চরম অকুংপদ লৈ । থহাল  
মনা তরাতরুণ পাগ্লি । ময়েক অ, আ, ই, ঙ, উ, ঊ, ঋ, ঌ,  
২, ২২, এ, ঐ, ও, ঔ, ৭, : অসিনি আকাশ তত্ত্ব লৈকয়ি ।  
মচুন মচু তরেং চুমখাং খানবগী মচুনি ।

৩। অনাহত চক্র :— খোইদৌদ লৈ । থহাল মনা  
তরানিখৌই পাগ্লি । ময়েক— ক, খ, গ, ঘ, ঙ, চ, ছ, জ, ঝ,  
ঞ, ট, ঠ ময়েক অসিনি । বায়ু তত্ত্ব লৈকয়ি । মচুন  
অভিরা মচুনি ।

(৪) মণিপুর চক্র :— খৌইদৌদ লৈ । থহালন মনা  
তরা পাগ্লি । ময়েক— ড, ঢ, প, ত, থ, দ, ধ, ন, প, ক অসিনি ।  
মচুন অচৌবনি । অয়ি তত্ত্ব লৈকয়ি ।

(৫) জ্ঞাধিষ্ঠান চক্র :- চনিঙদ লৈ । থহালন মনা  
তক্ক পাৱি । ময়েক্ক— ব. ভ. ম. য. র. ল অসিনি । জল  
ভগী লৈকমনি । মচুন অঙৌবনি ।

(৬) মূলাধাৰ চক্র :- শৌচ ষোঙদ লৈ । থহাল মনা  
মৰি পাৱি । ময়েক্ক ব. শ. য. স অসিনি । পৃথী তহী লৈকমনি ।  
মচুন নাপু মচুনি ।

### অৱাহনী স্মৃতি

মুংশিংপু থবাই হায়ন কোই । পৃথীবিদ লৈৱিব, হোৱিব,  
অচং চত্ৰ, অচৌ, পিশক জীৱ পানব খুদিংক মুংশিংকী মতেংতন  
হিংছন লৈৱিবনি । মুংশিংপু য়াওঐবদি জীৱ অমতন মিৎকুপ অম  
কাওব হিংছন লৈব ওয়োই, ময়ম অহুদগী মুংশিংপু থবাই পানব-  
শিংগী অথোইব থবাই হায়ন কোৱিবনি ।

মীওইব অমমুং জীৱ পানবশিংন হেক পোহুপদগী হয়েং  
শিব কাওবদ হোজিব স্বর অহু মুংশিংনি । স্বরবু হোহুৱদি  
ঐথোইন তব সংশাৱ অসিদগী ঝাদোজুন চংঐবনি হায়বসি লেঙব  
য়াত্ৰব ৰাকমনি । ময়ম অহুদ মীওইবশিংন স্বরবু মশক খঙন য়াৱ  
লুন ভোগদবনি । হকচাংগী মমুংদ স্বরদগী হেম লুব অমত লৈত্ৰবনি ।

হকচাংম্বু মতম খুদিংমক্ত পুন্নিং নুংশিংকী মম্বিং

লৈফম তংসুং ঞবকশিং ।

উথাহি ভং বিজ্ঞান রত্নাকর—

মীওইব ঐখোইগী হকচাং অসি নুংশিং মবম মঙাখক পুরি,  
মম্বু ঐখোইগী থবাই মচা হাংন খাম্বি মত্দি:— প্রাণ,  
অপান, সমান, উদান, স্থান হং অসিনি ।

(১) প্রাণ কোব নুংশিং থোইউদ লৈ । মহাক্ক চিন মম্বুদ  
চঙখিহ্ন ঐখোইন চাখিব পোং পুন্নিমকপু চ'কখাও মম্বুদ তাহলি ।  
থোইউদ লৈহ্ন মিত্ন হুংহ'ন, হকচাংগী মফন খুদিংমক্ত ঐ  
চেনখোক চেনশিল হোইন মীওইবু ঙাংখিবি । কবিশ্ৰুত মগী  
হাম্বী চাংদগী হেনংৎলকপ নত্রগ হুংবকপ থে'ল্লবদি থগেব,  
থগোকপ, লোক খুব, লোক থুংব, হারানচি ব লোকী অনাব  
পোকহলি ।

(২) অপান কোব নুংশিং থোইউদগী শৌচ থোঙ ফাওবদ  
লৈহ্ন মহাক্ক প্রাণ কোব নুংশিংক তিম্বরগ চাখিব পোং পুন্নিমকপু  
চ'কখাও মম্বুদ পুন্নিমগ তুমহ্নুদ থাই । হকচাং মম্বুদগী অমাংব  
হক্কি ঐশিং হকচাংগী মপাললোমদ পুখাকপ, ধপীগী থাগী  
খোংকাপ চাং নাইন থাব, অঙাং পো'কপনটিংব হকচাং মম্বুদগী  
ফহ্ব পোংশিং মপান্দ পুখোবপগী থক পুন্নিমক হোই । মহাক্ক  
কম্বদি ঐশিং মাকম, মাংবচিকপ, ওক্ক ময়েং তাব চাব তুমদব,  
চানিদেথ অনাব থোকহলি ।

(৩) সমান কোব স্থাশিৎন চাকখাও অমসুং অমাংব মরি মসুংদ লৈছন পিত্তগ ভিন্নরগ চাখিব পোং পুমসুংকী মসুংওইব শকক পূম-মকপু লৌশিগ কামররোইদ ফতবশি অহন হকচাংগী মপালোমদ খাদোকখি। মহাক্ক মতম খুদিঙমসুং হক্কি সৈশিং, অমাংব, হুমাংওইন ফতবশিবু হকচাংগী মপালোমদ খাদোকখি। মহাক্ক কল্লবদি ডাইরিয়া, ডিসেণ্ট্রি, হকচাংগী মফম খুদিংমসুং অততব, ঘৌ থুংবনচিংব লায়না পোকহল্লি। মহাক্ক মতম খুদিঙমসুং খোইদৌদগী চনিঙ ফতবদ লেঙদন লৈ।

(৪) উদান কোব স্থাশিৎন খোইদৌদগী হোছন হকচাংগী মথকলোমদ খৌবি চরম ফাওবদ লৈ। মকওইনদি মগী লৈকমদি খৌবি চবদনি। মহাক্ক হকচাং অপুসু মৈশা পী, বী ডাওব, সৈশৈ শকপ, কল্ল নোকপনচিংবগী থবক তৌই। মহাক্ক নিয়ম নাইজবদি পাশোম চগোং হুমাংইনচিংব মফমদ অতিকপা, লেংগিনব অপডবনচিংব অনাব তৌহল্লি।

(৫) ব্যান কোব স্থাশিৎন হকচাং মসুংদ লৈরিব যম্ম খুদিঙমসুং লৈ। চাকখাও মসুংদ লৈরগ হকচাংদ কামগদব, চাখিব পোং খুদিংমকী মচং ওইরব মহিশিং অহু স্বর চিংলিকপদ রাওব ওল্লিজেবগ লোয়নন নিঙখিন শেংদোক্কগ ফিন্নাক্কোমদ খাজিল্লি, ফতবশিং অহন হকচাংগী মপালোমদ খাদোকখি। অফব শকক মথৈম খেমোয়রোমদ পুরগ হকচাংগী মফম খুদিঙমসুং সৈ চেনথোক চেনখিল তৌহল্লি। মহাক্ক প্রান বায়ুগ ভিন্নরগ হকচাংগী লেঙওংপগী

থবক, হুংহুংহুং চংপ, পায়থোক পায়শিন ভৌব, চিংথোক  
চিংশিনখনচিংবগী থবক পুন্নমক ভৌই । মহাক্রি মতম খুদিঙমক্ত  
থুনা চংপ অসিন মাগী মহৌশানি ।

খন্দুন য়েংশি হুংশিংশিং অসিন হুচচাংপ করি করি ভৌরিব  
হুচচাং অসিব মতম খুদিঙমক্ত হুংশিংতন ডাকুন লৈরিবনি মন্নম  
অল্পদগী হুংশিংপু তাইবংমীগী থবাই মঙা হায়ন কোরিবনি ।  
হুংশিং মন্নম মঙা অসিন পুহ্নন লৈবদগী ঐথোয়ন হিংছন লৈরিবনি  
মথোই মঙা অসিব মতম খুদিঙমক্ত ডাকুন ভগবানগী লীলাব  
কায়দনব শিল্লিব রায় মরু ওইথব হুংশিং মন্নম মঙা অন্নগ লৈরি ।  
মথোইদি মতম খুদিঙমক্ত লেঙদন লৈ মছদিং- নাগ, কুর্শ, কুকর.  
দেবদন্ত ধনজোয় মঙা অসিনি, মথোই মঙা অসিগ পুনশিল্লগ  
ঐথোই তাইবং মীগী মরু ওইব থবাই তরাথকনি ।

মথোইদি মথকী হুংশিং মন্নম মঙা অসিগী বভেঙ পাংছন  
ডাকপ অসিন মথোইগী মথোনি । মথোইন তাইবং মীষু শিগদৌয়ে  
হায়ব অসি তাকপি, শিরমদাই যৌরক্কাভতম মথোইন থোরকই,  
মথোইগী থোরকপগী মণ্ডে বভৌ অমনুং মথোলদি রায় কুপায়ে ।  
মতম শাংন পুক শুহ্নন মাইব শারক্কাব মীশিংতন মথোইগী অল্প  
ময়োল থঙব ওন্নি । মসিগী অল্প ময়োল থর, শিরমদাইগী হুচচাংগী  
খুদম চাদম ভগবানগী কুপা লৈববদি তাইবং পুন্নিরোল অনিগুরকপ  
অল্পক্কা বিঙথিন কোঙকরকনি ।

ধনজোয় কোব থাইদগী মঠে ওইরিব হুংশিং অসিন থাইদগী

হেঁদু লুই। মহাক্তি মায়া শক্তি, জীবন হকচাং পোলাংদগী  
মপাল থোকথব কাওবদ হকচাং পোলাং অসিবু শঙহন অহম লৈ  
হকচাংব খাদোক্তে। সংস্কার তৌহনা হকচাং তছাই চান্ন চাকথব  
মতমদ মহাক্তি হকচাংদগী মপাল থোরকই। মহাক্তি হকচাং পোলাংবু  
খাদোক্তন চংখিব মতমদ ঐখোইগী “হকচাং খাইব” হায়হন  
জৌনরিব অসিনি। মহাক্তি হায়বদি জীবন হকচাংদগী খাইদোক্তন  
চংখৈ হায়বদগী হকচাং খাইব হায়ন কোরিবনি। খবাই পানব  
হায়হন পুথৌদ লৈরিব খুদিমক অসি ভগবানদগী শক্তি অহমগী  
মঙাল মরিক্ত পুনশিগগ ঐইরকপনি। শক্তি অহম অহদি তিত্তশক্তি,  
জীব শক্তি, মায়া শক্তি অহম অসিনি।

শক্তি অহম অহন পুনশিগগ খবাই পানব জীব হায়হন  
কৌরিবনি! মখোই অহম অসিন মাওখিব, চংখিব মুমিত্ত ঐখোইন  
শিগবনি হায়ন খঙনরিব অসিনি। মখোই অহম অসি চপ মান্নন  
মতম অমুক্তন চংখিদে। শিগদৌব খা অম্বা বাংলিঙৈদ চিত্তশক্তিন  
মপাল থোকথ, মতম অহম মৌ অহ বাখল চোইরগদবনি অহগী  
মত্তুং জীব শক্তিন চংখি। জীব শক্তিন চংখিব মুমিত্ত ঐখোয়ন  
শিগবনি : হায়হন মপাল পুথোক্কগ সংস্কার তৌনরিব অসিনি, শক্তি  
অনি অহন আকাশত তিন্দুন মায়া শক্তিব ঙাইহন লৈখি।

খনজোয় কোব মুগশিং মায়া শক্তি অহদি হকচাং পোলাংদগী  
মপাল থোকথব জীব অহগী মখো মত্তম, খা তরানিখোইগী  
মাসিক আদ, ফিরোই অহন লোইজিব কাওব ইংখোলগী  
অকোয়বদ পাইহন জীবত্ব শঙহন অহম লৈ।

মাসিক শ্রাদ্ধ শিব থাঙ্গী মথংগী থাদগী মথং ২ থা ১২ ঈংসব  
কংলিষা অত্থব মাসিক শ্রাদ্ধ \* “ফিরোই” হায়ন কোই। মাসিক  
শ্রাদ্ধ অত্থন হেক লোইথিব জুমিত্ত আকাশত লৈরিব শক্তি অত্রি  
অত্থগ তিন্নরগ অমুক হুনা থবাই পানবা জীব ওইন পোকথি।

মহাক্তি সর্বব্যাপি হায়বদি হকচাংগী মফম খুদিওমক্ক লৈ  
মক্ক ওইনদি “কিয়ুপদ” হায়বদি পিস্তম অনিগী মরক নাথাক  
অকুংপব “বিয়ুপদ” হায়ন কোই, মফম অসিদি মহাক্ক লৈমদন  
লৈবনি। মফম অসিদি জ্ঞানগী মক ওইব শিংলি অহুগী পুনকামনি  
হায়ত্থন “ত্রিবেনী” নন্তগ “ত্রিকুটি” হায়ন কোই। মফম অসিদি  
পুক্রিং, বাখল অমদি চিত্তগী লৈফমনি, মরম অত্থদগী মফম অসিদগী  
মক্ক মচং অম “অস্থি লৌব হায়ন লৌনবিব অসি মবম অত্থদগীনি  
জীব হায়ব অসিদি ভগবানগী শক্তি নি মাফব লৈতে, ঈংসাইন  
শিরবনি হায়ন খঙনরিব অসি জীবদি শিদে, লৈমব ময়ম মন্তন  
লৈব য়ারক্কত্থন অনৌব যুম অমদ অমুক হোংখিবনি।

অমুক পোত্রবদি অমুক শিব, অমুক শিরবদি অমুক ইং পোকপ  
হায়ব নিয়ম অসি থবাই পানব জীব'শংগী থাদোকপ য়াদব মথৌ  
অমনি। মরম অত্থন হিংলিওগী মতমদ অচং চত্ৰ অচৌ পীশক  
হায়ত্থন লৈরিব থবাই পানব জীব খুদিওমকপু ইচিন ইয়াও মক্কপ  
মপাংক্ক য়ারলুন চান্ন তোগদবনি। জীব খুদিওমক অসি চপনামবনি  
মরম অত্থন হিংলিওগী মতমদ জীব পানব হাংপ অসি ভোফরোই

---

ক্কিরোই কোবদি ইপান থা অনি ইমান থা তরা, থা ভন্নানিথোইগী  
য়োরকপ নাওয়োমব লোইরে হায়বগী ফিরোই হায়ন কোই। ৯২



মৌগী মধ্যই শোকপ থবক অমত তৌবোইদবনি মরমদি ঐন  
হায়গদোরিব বা অহু হায়জিউদ হায়ন ঐডোন্দ পান্দুন য়েউ,  
ঐন য়ানিউব অকব ওইরবদি মৌহু শোয়দন য়াগনি অহুগ ঐন  
য়ানিউদব কতব থবক ওইরবদি মৌহু য়ারোই।

মতমগী মমল খঙ্গদবনি, মতম মাঙহনবদি পুহি মাঙবনি, অকব  
থবন্তি খুদক্কা পাঙখোক্তনি হোরেল হুয়েং ডাইহন লৈরোইদবনি।  
মতম অসি মৌওইবগী পুঁহানি হায়বসিম কাওরোইদবনি। চিত্রগুণ্ড  
হায়ব লাই অহু ঐগী ইশাদ লেঙদন লৈবনি, খুদমদি ঐন লোম  
মৌগী মপোং অম হুরাঙ্গদব মতমদি ঐগী পুক্রিংদ ঐন লোম লৌরিব  
পোং অসি মৌগী মপোংনি হায়ব অসিম ঐগী পুক্রিংদ য়েজুন  
লৈহৌঙ। মহুনি চিত্রগুণ্ডনা ইশিন্দুন থহু হায়বদো, মহুগী শাকিন,  
মিং, পুক্রিং, বাখল অজম অসিনি।

মহুগী খুদম অমঃ- নিপামচা অমন লৈ বিবিক্ত ফুগায়ন শাখলিব  
লৈকোল অমদ চঙহন দৈব ঙ্গহন অহল অমন হায়রকই নমাঙদ  
নিঙথিন ফুগায়ন শাখলিব যজরব লৈখিংদো। কনাত্ত উজিউঙ অসিম  
ফৌগাও থম হেঙদন পুখিহেদে। বাহু তাবদ নিপামচা অহল  
থমকই, “ঐবু” “ঐন” উরি, অহল “ইথুংন” হেরগ “ইমিংন”  
উগদোরি অহনদি “ঐবু” উব মৌ য়াম নক্কা লৈ, মরম অহল  
অসিগুথ থবক অসি “ঐ” মহোশান পামক্কা অমদি তৌনিঙদে  
হায়ম খুদখি।

অহুদি পাওরো অসিদিগী করি খঙলে হায়রবদ 'ঐ' হায়রবসি  
কনানো কদাইদ ঠেলবনো ? "ঐবু" মশক খঙলবদি থযাই পানব  
জীববু মশক মুন্ন খঙব ওমগনি । ময়ান্ন খঙনরিবদি "পঞ্চভূটন"  
শারকপ হকচাং অসিবু "ঐনি" হায়ন খঙনরি । মহুদি নন্তে  
হবেং শিরব মতমদ "মৈন" "মৈদ" ঈশিংন "ঈশিংদ" "মুংশিংন"  
"মুংশিংত" "লৈবারু" লৈবারু "আকাশন" "অহিযাদ" তিনগ্রগদব  
মাঙব য়াজব পোৎচং ডাকনি "ঐ" হায়বহু নন্তে অহুগুং পঞ্চভূটন  
শারকপ হকচাং অহু "ঐন" হায়ন খঙিবহু অরানব বানি, মহুদি  
"ঐ" 'নন্তে' "ঐগী" হিংলিঙেগী মতম খরদংগী লৈননব য়মনি ।  
"ঐদি" কৈদোঙেদমু মাঙব লৈতে, 'ঐবু' মশক মুন্ন খঙলব মীশিংন  
মাগী মপোক মশক খঙব ওমি, শিবমু শিখিরোই হায়ন মতম  
খয়া মৈথোকপ ওমি ।

মীওইবগী মপোক অসিদি মপোক মরিরক্তি মী ওইন অহুম  
পোকখিগনি মান মান ভৌজরকপ কর্মগী মতুং ইন্ন অকব, কন্তব,  
অবাব মুঙাইব খায়ন অহুম পোক্তকনি । "ঐবু" মশক মুন্ন খঙলব  
ময় কায়দব বৈকুং অহুদি মীগী মপোক মরিরক অহুম হেক লোইবগ  
জীবহু ভগবান্দা অহুম তিনগ্রগদবনি, অমুক হন্ন মীওইবগী মপোক্ত  
পোক্তরোই । অহু নন্তব মীনম শোরিব, হরানচিহীব, কন্তবত  
ভৌজন লেলব মীওইশিং অহুদি অমুক হন্ন হজ্বিন হজ্বিন নাপীগী  
মপোক্তগী হৌজনা মমা লখা মরিফু মরিগী মপোক অসিদ হন্ন হন্ন  
কোয়জ্বন কোয়জ্বন অহুম লৈখিগদবনি । মরম অহুন নহা ওইরিঙে

পাঙ্গলন কল্লিঙেদ 'এব' মশক খঙনব বিবীষু । 'এব' মশক মূম  
খঙনবদি পোঙ্গকপগী মইয়ানগনি । 'এব' মশক খঙজব, বাখল  
পুঞ্জীবে কজবদি লাইনৌডব হায়বহু ওইথোক্তে । ভগবান্ন পান্নদি  
জীববু জুংশিব, থম্মোই শেংব অত্ততনি । মরম অহন থম্মোই  
শেংবিষু জীববু জুংশিবীষু ওইদব বা ভাঙবিগহু; থবাই পানব জীববু  
মশক খঙবীষু; জীব হিংসা তৌবিগহু "এব" মশক মূম খঙবিষু ।

পাওরো অম বম্মিসি' খুত্ত পায়ব 'ইভাওগী' যাদ হুকপন  
ইচাগী 'কুং' লাওবন "এহাকা" অসিনি ।

হকচাংমু পুরিবা মৈ, ঙ্গিংশিং,

নুংবিংকৌ অম্মিং লৈফম অম্মসুং থবকশিং

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রন হকচাংবু পুরিব মৈ, ঙ্গিংশিং জুংশিং, মরম  
অহম অসিব বায়ু, পিত্ত অমদি কফ হায়না মম্মিং থোল্লি মখোই  
অহম অসিন হকচাংবু মতম খুদিংমক্ত ভাকুন্ লৈরিবনি । খ্বাংদগী  
খোঙমোল কাওবসি ( কফ ) ঙ্গিংশিং লৈফমনি । খ্বাংদগী মথক  
লোমদ ওকশম কাওবন ( পিত্ত ) মৈগী লৈফমনি । ওকশমদগী  
শমখোঙ কাওব অম্মিং হকচাংগী মফম খুদিংমক্ত বায়ু ( জুংশিং )  
কৌ লৈফমনি ।

মীওইব ঐখোইন ভোয়ন ভোয়ন নারিব, খাংতপ্ত পুজি  
মাঙলিব অসি মখোই অহম অসিন হকচাং মম্মিংদ চংলিব খোঙচং  
তৌরিব থবকশিং অসিব খংদহুন পঙচা চা পঙতুম তুম, ফন্তব

লমচং কয়া চংপ, কদব পোং কয়া চাবদগী মখোইগী হকচাং  
 মজুংদ লৈগদব হোনবী চাংদগী হুয়রকপ অমদি হেনগংলকপদগী  
 ধোরকপ ডাক্তনি। মতম খুদিংমক্ত মখোইগী মশাগী লৈব হোনব  
 চাং অহু কায়দনব মতম চান চাষ মতম চান কুয়, ওয় য়াহোক,  
 অকথ চিঞাক চাগদবনি। নেশা চাবা যথকপ, তোয়ন জী সঙ্গ  
 তোব কদব থবকশিং অসি থাদোকদবনি নোংমগী তন্তন খোঙ  
 হাংসি কাওরোইদবনি। মতো অসিগুয় চংথরবদি মখোইগী  
 মশাগী চাংহু কায়দন লৈগমি। পিন্ত অমজুং কফ অনি অসিদি  
 লেঙদন লৈব পোংশকি বায়ুন মখোইব হকচাংগী মফম খুদিঙমক্ত  
 নীনব থুংন পুহন চংলিবনি। প্রমাণ জুংশিংন অমংব নোং পুরগ  
 জাহুগিঙব মফম তাহনবগুহনি মসিগী মরমদ মুন্ন খঙলব বৈজুশিংন  
 বায়ব মতম খুদিঙমক্ত দমন তৌরগ পিন্ত অমজুং কফপু হেনগন্তনব  
 লাইয়েংলিবনি।

### অযুক নুয়িদাংদ মখোইগী থবক।

অযুক অমজুং জুংখিলগী মতমু শরুক অহম থোক খাইদোকগ  
 অহানব শরুক কফকী শরুক হায়বদি মতমনি।  
 অনিগুরকপন পিন্তগী শরুক হায়বদি মতমনি।  
 অহমগুরকপন বায়ুগী শরুক হায়বদি মতমনি।  
 সক্ষা অহম হায়বদি অযুকী সক্ষা জুংমিংযুবগী সক্ষা য়াচঙবগী  
 সক্ষা মতম অহম অসিদি সক্ষিগী মতমনি। মতম অসিদি  
 মঙ্গল ওইমবগী থবক অমত তৌরোইদবনি। মতম অসিদি নাম  
 জপ, ভগবানগী নাম শোনন অসি নন্তন অতৈ অমত তৌরোইদবনি  
 অহিংগী মতমদিদি সক্ষি অসি লৈঙে।

মতাং অসিদ অহানব তাকক লোইজরে।

অনিষ্টবা ভাষক

## হকচাং নাদ-য়েকত্না য়ম্বাবা গাট্‌ম্ব

ঐখোইগী হকচাং মম্বুং অনাবন চঙশিল্লকপগী মরমদি অপান কোব জুশিংনে শেংলক্তুহ্না ফংলক্তুং মতমদ অনাব পুন্নম্ব হকচাং চঙশিল্লকুন নারকপনি । অপান কোব জুশিংনে কহ্নন লৈল্লিব মইে হকচাং অনাবন চঙশিল্লকপ উমদে ।

অপান বায়ুন ফংলক্তবগী মরমশিং:- ঐখোইন মাংথোকপ মতমদ শৌচ খোঙ মম্বুং অমাংবগী মচিং খর খর পলহৌবদগী মখোই অহ্নন কংশিল্লকুন অম্ব অম্ব শাগংলকই, মরম অহ্নদগী অপান বায়ু শেংলক্তে । অমান মপান্ন মৈ কন্ন খারবদি মপান্ন লৈব জুশিংকৌ মরোলাশিং অম্ব অম্ব পাথরকই । জুশিংকৌ মরোলাশনে পাথরকপ মরমদগী মথক লোমদ হাইগংলকই, অহ্নকহ্নন খোঙ হাং মতমদ শৌচ খোঙদ পলহৌব অমাংবগী মকুপ- শিং অহ্নন খর খর কংশিল্লকুন য়াম্ম শাগংলকই, মরম অহ্নদগী মখাদ লৈল্লিব অপান বায়ুশিং অহ্নন মথকলোমদ হাইগংলকুন সমান বায়ুগ য়েংলিল্লকই অমুক সমান বায়ুন প্রান বায়ুরোমদ য়েংলকই, মরম অহ্নদগী হকচাং চানিঙ থল্লিংব পোক্লক্তে, চাব তুমদব, ঙ্গিগ য়িল্লি বেঞ্চা ভৌব, গুফ য়েং তাব মাংব য়াদব, লোক, লাইহৌনচিংব মথল মথলগী অনাব ওইরকই । মরম অহ্নন মাংব শেংদোকপ মতমদ শৌচ খোঙ মম্বুং মপাল য়াম্ম শেংন হম্ব হম্ব শেংদোকনি । য়ুসিব

যোগ শাস্ত্রন “অপান শোধন” হায়ন কোই। মতো অসিগুন্ন  
নিঙখিন শেংদোক্তুংবদি হকচাংব মখল মখলগী অনাব শোয়ুন্নকনি।  
নোংমগী মম্বুং অমুক্তং ওইরবহু অনিরকপু ওইরবহু তত্তন খোঙ  
হাংবসি খেংমদোকদবনি।

### নিতিগী অমুক তুম্মদগী হোংগংগ

#### তোগদহা নিম্মমখিৎ

মী বুদিওমক্ক অমুক তুম্মম্বুহুৎদ হোংগংকদবনি। অমুকী  
মভিক ওম্ম যাহৌব অসিন হকচাং ফন লৈননবগী পাবৈনি। কনাওম  
প্রাতঃস্নান তোব কাঙবুশিংন হুমিংন খোক্তুংগৈগী মমাওম স্নান  
তোহৌব অসিন হকচাংব পুরিব বায়ু, পিত্ত অমদি কককী চাং  
স্নান লৈ, মরম অহ্নন প্রাতঃ স্নান তোবসি য়াম্ম কৈ। হুমিংন  
হাইগংলগ পুং ২/১০ দা ইক্কজরবদি হকচাংব বায়ু অমদি কককী  
চাং য়াম্ম হেংগংলকই।

অহিং তুম্মুবদ শেংলুব কি অহুদি নিঙখিজন তুম্মথোকনি,  
মাহুমুক বাংব অম লৈত্রবনি। মম্বু শেংন শেংন অমুকি অচা অমুক  
তোব অমম্বু লাইদ কংনবা লৈত্ত হেংকপ য়াদে তোহুহেদে। মম্বুং  
কান ইক্কজব ওমজবম্বু কি অহু তুম্মথোকপ ওইন ঝাং ফাওবদি  
লুপথোকপ কৈ। অমাংখাং চঙহ্নন খোঙ হাংবদ শেংলুব কি অহুদি  
তুম্মথোকপ য়াম্ম কৈ মরমদি কি অহুদ অমাংবগী মকুল ‘মপুকলস’

পকলিনবিব মববদগী ফি অহ য়াৰ ফতে, মরম অহন ফি 'অহদি  
নিঙখিজন তুখোকণন কৈ।

অমুক তুম্বুদগী মিৎকপ হেক থোকপগ স্বর কদোমদ লৈবগে  
হায়ন য়েজনি। লোংন হিগ্নগ স্বরন লৈরিব মায়কৈরোমদগী ছৌন  
স্বর চিংশিনবগ লোয়নন খোঙ নামহ থুপচিল্লগ থবাক্ত থমগনি  
অহুগ অদোমগী পানোয় থুপচিল্লব খোঙ অহবু চপশিল্লগ থমউ  
অহুগ স্বর হোন্দোকপগ লোয়নন খোঙ অহু তিংথোকউ চপশিল্লিব  
থুং অহুস্ত থাদোকউ। মতৌ অসিগুয় য়েংলোয় অমুক ওয়রোয়  
অমুক ভরুয়ক হর তৌরব মতুংদ য়েংলোয় য়াতারগ মিনিট অম  
ওয়রোয় য়াতারগ মিনিট অমতুং তুমি় লৈরব মতুংদ লোংন অমুক  
মিনিট অমতং হিগ্নব মতুংদ উজ্জাৰ মিনিট অনিদং তুমি় হিগ্নন  
লৈগনি।

অহুগী মতুংদ হোংলগ। খোজ্ৰাই চন্দুন কমুংদ ঙাইহাক্তং  
ফয়গ খুবাক অনিমক তিংথোক্লগ খুবাকী ময়িশিং অহবু মিৎ কুগ্নন  
য়েংহুন লৈগনি, ময়িশিং অহবু ভশেংন উজ্জিব ফাওব নিঙখিন  
য়েজনি। মতুন কামবদি বুদ্ধি লোশিং চাওখংকনি, মিৎকী অনাব  
অমত লৈরোই। মথস্ত পীজ্জিব নিয়মশিং অসিবু নিতিগী কায়দন  
ভৌরবদি থাং নারোই, পৈ অমহুং ফিরা কগনি অহুগ হকচাংনহু  
য়াৰ থুন মাংনিঙব পোক্কনি। মাংবদ বেড়া ভৌগনব পৈ অমহুং  
ফোরা কী অনাব লৈব, থাং নাগনব শীশিংন নিতিগী নিয়মশিং  
অসিবু তনন কায়দন ভৌরবদি মাংব য়াদব, পৈ অমহুং ফোরা কী

অনাৰ লৈব, খাং নাগনব, ঈশিং মরিগী বেড়া ভৌব পুন্নমক হিঁদাক  
ঈতৌ তৌদনা মরুয়াই কজগনি।

(ক) অমুক তুশুবদগী হৌগৎলকপ, মুমিদাং বাইরম, চাক চাব  
ভোকপ খুদিঙমকী য়েংকী খুবী মকুন লাইবক্ত ৪/৫ ব্লক হয় হয়  
ভকনি। মসিবু যোগ শাস্ত্রন “কপালভাতি” হায়ন কোই। মসিন  
কাম্বদি মুমিং অহুগী হকচাংবু পুরিব বায়ু, পিত্ত অমদি কফকী  
কন্তব দৌষ পুন্নমক কোকনি।

(খ) অমুক তুশুবদগী হৌগৎলকপ, মুমিদাং বাইরম, চাক চাবা  
ভোকপ খুদিঙমকী খুদোহী অনিমক নাকোং অনিমক অসিবু  
৪/৫ ব্লক হয় হয় নিকখোকনি। মসিবু যোগ শাস্ত্রন “কর্ণভাতি”  
হায়ন কোই। মসিন কাম্বদি নাকোংগী অনাব অমত লৈরোই  
অহুগী মতম ওইরব ফাওবদ না তাথীরোই।

(গ) অমুক কমুদগী হৌগৎলগ ডাইহাক্তং ফন্নগ খুবাক অনিমক  
ভিংখোক্লগ খুবাকী ময়িশিং অহুবু মিং কুপ্তন য়েংহন লৈগনি, মজুবু  
য়েংবদ নিঙখিন উজবদি হকচাংদগী থবাই অম মপাল খোকথে হায়ন  
খংগনি। মসিন কাম্বদি বুদ্ধি লোশিং চাউখৎকনি, মিংকী অনাব  
অমত লৈরোই অহু মতম ওইরব ফাওবদ মিং নিংখিন উগনি।  
মজুগী মতুদ খুবাক অনিমক লৈশাক্ত নন্নগ লাইবক কৎকনি,  
ইবা ইবেম লৈবাক লৈম, নচান ওসি নতম্বাক্ত শাস্ত্রজব অসিদ  
খুৎলৌ পলৌব পীনবিগহু হায়ন খুন্মজরগ স্বর য়েজনি স্বরন  
লৈব মায়কৈগী খুৎন চিন পায়রগা স্বর চনিঙতান চিংখিলগ



স্ববন লৈব মায়িকৈগী খোঙন হান্ন খাংলগ চংপ হোৱনি। মসিব  
নোংমত্ৰগী যাত্ৰা কোঁই খুদোংখীৰ পুথ কোকনি ।

মপান্ন খোৱগ জুমিংপু থুৰুমজগনি, অহুগ ওৱাংগী অৱিব  
ঈশিং লৌথোকনি । খোঙকাপ খৱদং হুজংহুজা চংলব মতুংদ হক-  
চাংদ মাংনিডব পোক্ককনি, মতম অহুদ স্বৱ য়েংলগ স্বৱন য়েংলোমদ  
লৈৱিঙে মতমদ খোঙ নিঙখিব হামদোকনি, স্বৱ য়েংলোমদ  
লৈবিঙে মতমদ খোঙ হামদোক্কবাদ হকচাংদ অমাংবগী মখাক  
লৈহোৱোই, অহুগ স্বৱন ওয়ৱোমদ লৈৱিঙেদ ঈশিং চংকনি মত্ৰন  
হকচাংদ ঈশিংগী মখাক লৈহোৱোই মসি মশা ফৱিব য়ো অমগীনি,  
মসিগী চাংদি মশা ফব থা ৩/৪ ওৱব খোম খৰিব অঙাংদ য়েংবৌযু,  
মখাহাদ স্বৱ য়েংলোমদ লৈৱিঙেদ মখোঙ হামগনি অহুগ স্বৱন  
ওয়ৱোমদ লৈৱিঙেদ ঈশিং চংকনি । মসি প্ৰকৃতিন শেয়ক্কব  
কায়দ্রব নিয়মান ।

মাংব লোয়ৱব মতমদ লাকপ ঈশিংদি দোব লৈভে, যান্ন  
কৈ, মী খুদিঙমক্ক খোঙ হান্ন লোইৱব মতুংদ ঈশাং খৱাদ শোয়দন  
চংকনি মত্ৰন তাকপদি হকচাংদ অমাংবগী মখাক লৈহোৱে হায়ন  
তাকপনি তৌইগুয়ন্তু ঈশিং হ লাক্কবাদ জুমিং অহুমদি হকচাংদ  
অমাংবগী মখাক খৱ লৈহোৱে হায়ন খঙ্গনি ।

খোঙ হান্ন অমদি ঈশিং চংপ খুদিঙগী য়া কল্প চিকশিনগনি  
য়্য কাৱোইদৰনি, য়া কাখোক্কবাদি য়া পুনশিদি য়াগী লায়না  
পোক্ককনি য়ান কত্ৰবাদি চাব তুমদব অনাব পোক্ককনি । খোঙ হান্ন

খুদিঙী যা কন্ন চিকশিন্ন হুশা অমদি হুশা অনিমক্কী থুং অনিমক্ক  
অথিক্কম অহুব্ব চেৎন পাংগশিন্দুন থমগনি । মাংব লোইরগ তন্ন তন্ন  
খাদোক্কনি । মতৌ অসিগুন্ন নিতিগী তৌরবাদি হুকচাংগী শুক্ক ময়েং  
তারোই, ঈশিংগী মরি বেড়া তৌরোই । হানীয়া তৌব কাঙবশিংন  
নিয়ম অসিব্ব নিতিগী কয়দন তৌরবাদি হুমিং খরনিগী ময়ুংদ  
হানীয়া অহু মরমাই কজ্জখিগনি । হুশী অয়াহুন খাহু খন্নব চাহ্ ৫০দগী  
হেল্লব মতমদ “মতুন থোক্কনি” (প্রোলাপস ইউটারি) হায়ব লায়ন  
অসি ৫০% ভোগলি । নিয়ম অসিব্ব কয়দন নাওগী তৌরবাদি  
লায়না অহুদগী কনব ডনগনি ।

অযুক্কি মায় মিং তাথোক্কপ মতনদ ঈশি' যাউম অম থন্ন উয়গ  
ঈশিং খরন মিং অনিমক্ক ৪/৫ রক হন্ন চাইখংকান, নাসিন কবদি  
মিংকী অনাব অয়াহুদগী কনব ডনগনি । অযুক্ক হন্ন ঈশিং যাউম  
অম থন্ন উয়গ কোক অপুহু নত্রগ লবাইদ ঈশিং য়েগনি, ময়ুন  
কবদি কোকী অনাব; কোক, চক্ক; কোক ডাওব কগনি । যাদ  
ঈশিং উয়গী মরমাদ যা ল্যওন কাথোক্কপ লৈরবাদি অযুক্কী অয়িংব  
ঈশিং মনিজ অহুন্ন স্বর খাও ময়ুংদ চড়াশনাংব থোক্কবদি লোক  
' কোকচিকপনাংব অনাব তৌরক্কনি হায়বগীদমক্ক ঈশিং উয়নি ।

নিঙখিন উপাসনা আসন্দা কন্নগ চাগী শমক্কেং অমন কোক  
' অপুহু হন্ন হন্ন ৭/৮ লক হাতোক্কনি । মরমদি হুয়ুব মতমদ কোক  
হাইগন্তুন লৈরব্ব ঈ ময়াম অহু নিঙখিন ঈ চেম্বগী পাইথৈনি, ময়ুন  
' খুদি লোশিং চাওখংকনি; কোকী অনাব ' অয়াহু লৈরোই ।

উপাসন আসন হায়বদি খোঙ অনিমক থুপচিন্নগ খোঙপাক্ত খুনন  
কম্ববু উপাসনা আসন হায়ন কোই।

অহুগ মিংগেল অম নাঙদ.থারগ ইশাগী মিং নাহাবু নিঙখিন  
মিং কুপ্তন বেংছন লৈগনি, মহন কবদি মিংকৌ অনাব অয়াস্বদগী  
কনব ওমগনি অহুগ অহল ওইরব কাওবদ নিঙখিন মিং উগনি।  
খোঙ হান্গী অনাংব শেংদোকপ খুদিওমকৌ ঈশিং খরন মূপা-মূপী  
অনিমকৌ অধিকম মঙ্গু মশাল হন্ন হন্ন শেংন চামখোকনি। মসিবু  
ঈশিংগী লায়েংদ শিজবাথ” হায়ন কোই। মসিন কবদি অহনগী  
মত্তম ওইরকব কাওবদ ফখি ময়েং তারোই, হকচাংগী কুচু নাঙলোই  
মায় খুইরোই।

### অফবা চীজাক চাগনি।

নিরামিষ চাব অসিন খাইদগী হেঙ্গ ফৈ, পাঙ্গনহু কল্লি, মত্তম  
শাংন থবক গুরবহু হকচাং চোকথদে, তুমবহু য়াম্ম থুন তুমব হেল্লি।  
ঙা শাদি য়াম্ম থুন পুমথে মহন ঈ শাগৎগভনি, পাঙ্গিল য়াম্ম কনদে,  
তুমবদহু য়াম্ম বাই। তত্তনা ডা, শা চাবশিংগী ঈগী খোঙচং তথক  
তথকহ স্বর ছোনবগী চাংহু য়াম্ম থুব হেল্লি স্বরহু য়াম্ম শাই, মরম  
অহুদগী পুঞ্জিব বাংলি। নিরামিষ চাবশিংগী ঈগী খোঙচংহু তল্লি  
“স্বরগী, চাংহু মালী হান্গী হোবব চাং অহু কায়দে মরম অহুদগী  
পুঞ্জিব হেল্লী।

কারিগুহুদ ইচম চম্ব লাইহৌ অম ভৌখ মউমদ ডা, শা চাব-

শিংল মুম্বিৎ ১০ নি শাংখন নাই অহুগ নিয়ামিষ চাবশিংল  
মুম্বিৎ নিনিদ কৈ। মরম পুয়মক অসিন নিয়ামিষ চাবন দায় কব  
হেল্লি হায়রিবনি। থোংলগ চাবদগী “রো” ওইন অতেকপ চাবন  
দায় কব হেল্লি যতমদি থোংব যতমদ মৈগী মৈশান মাঙখিব  
“ভটামিনগী” শককশিং অহু “রো” ওইন চাবদি মাঙদন অহু  
কংব ওনি।

“রো” ওইন চাবগী নিয়মদি কোবি, হুগামগুথ, অতোল  
মনামশিং অসি চাব যাই মরমদি কোবি হুগামনচিংব অহু ঈশিংল  
নিঙখিন চামথোয়গ থুং অনিমর দায় কব কং কং তোয়জিব  
কাওব নোইথৎকনি, নোইখাউব যতমদ থুম খর হাপকনি।  
নোইথৎপ লোইরব যতুংদ যতুংদগী থোরকপ মহিশিং২ নিঙাখন  
থকচিনব অহুগ মপাংশিং অহুহ শায়লন চাগনি। নহুগ মোরোকী  
শকক হুহুহুগ কোবি, হুহাইমডোল, কোম্পেকনচিংব অসি শিংজু  
ওইন থুম নিঙখিন থাকচিলগ চাবসু যাই অহুব মসিনি য় ২ থব ১  
শিংল মথো লৈত্রব ময়ুম মকৈ থাদোজুন ব্রহ্মচাৰ্য্য চংলব মোশিংগী  
থবাক্স ঐথোই যুম পাল্লিব হুগী অঙাং য়োক্রিব ঐথোইগীদি  
ওইথোক্তে। উগী মনা, উইহোক্ত চাহন হিংব ওয়বাং থাইদগী  
হেম কবনি। উইহ ওক্তন পুখম চাবদি, থুনহ তুমই, অহুগ  
হকচাংহ দায় কৈ, হকচাংদ অনোব ঈ হাপকংলি, মাং শোয়বন্ত  
দায় হুঙাই নাংয়েক্তে। মরমদি বনদ লৈল্লিব শা, উচেক পুয়মক  
অসি উইহ ওক্ত চাহন হিংলিবনি, মরম অহুগ মথোইগী মশাদন্ত

অনাৰ অমত লৈতে মপুষ্টি য়ান শাই । মরম অহন য়ারিব মথৈ  
খুন তুমগদব ইচম চম চিহ্নাক, নিরামিষ অমদি অতেকপ অফব  
চিহ্নাক চাগনি, মহন পুষ্টি য়ান শাংগনি ।

### চাক চাব মত্তমদ ভৌগদম

নিয়মশিঃ ।

চাক চারমদাইদ স্বর কদোমদ লেবগে হায়ন য়েচনি । স্ববন  
য়েংলোমদ লৈরিঙেগী মত্তমদ চাক চাগনি । নিষ্কাংন ফুগ ওয়থব  
খুৰ্ভউন ওয়থব শেগ্রাক্ত থয়গ পাহোয় ওয়থবন থোঙ অহু  
নিঙধিন চপশিলগ ওয়রোমথব নাকন্দ । তপ্প তপ্প শায়হন চাগনি ।  
ওয়রোমদ চন্ডনারী লৈব মরমদগী ওয়রোম থব শরুক অসি  
মত্তম খুদিঙমক্ট ঙ্গেহনত লৈ মরম অহন চিন্দিগী ভিল য়ান থোরফুন  
চাধিব পোং খুদিঙমক তুমদ মতেং পাংই য়েংলোমদ গুৰ্হানারী  
লৈব মরম য়েংলোমথব শরুক অসি শাহনত লৈ, মরম অহনগী  
চিন্দিগী ভিল থোকপ বাংলি । থোরফিব ভিল অহন চাধিব পোং  
পুন্নমকপু তুমবদ মতেং পীবনি । মরম অহন স্বর য়েংলোমদ  
লৈরিঙেদ ওয়রোমদ নিঙধিন শায়রগ চানব হোংনগনি ।

মপংগী শরুক মথৈন স্বর য়েংলোমদ লৈরিঙেদ ওয়রোমদ  
নিঙধিন শায়রগ চাগনি । মহিগীশরুক মথৈ চা, শজোম, হৈ  
মহিনচিব ঙ্গেগি পুন্নমক অসিন স্বর ওয়রোমদ লৈরিঙে মত্তমদ  
থকনি মহন য়ান খুন তুমব হেল্লি । খোজ্জাই চল্পগ চাক চাবদি

ফলে মরমদি চাকি অকখন চাকখাওগী মইে অহ য়ান্ন চোহরজুন  
খোইদৌ ফাওবদ ঘোবকই মইন পুঁকই য়ান্ন চাওথোকই অমাংব  
ম'রন থেংজিন্দুন হুয়বগী পাসলহু য়ান্ন বাংলি। নিজাংন ফয়গ  
ওয়থংব শেগ্রাক্ত ওয়থংব খুকউ থয়গ পাংহোম খুকউ অহু ব নিঙখিন  
চপশিন্নগ চাগনি। মইন পুঁকি শকক মবিগী শকক অমদি ফাজিন্দুন  
থখন য়ান্ন চাশিনবহু যাদে অহুগ চাকখাওগী মপাসলহু শোস্তরোই।

### হুয় ওয় য়েং ওয়োমদ নিয়ম।

চাক চারমদাইদ স্বর ওয়োমদ লৈরমদি য়েংলোমদ  
ওয়োমদ চাগনি। নিজাংন ফয়গ ওয়থংব খুকউ অসিন ওয়থংব  
শেগ্রাক্ত থয়গ পাংহোম ওয়থংব অসিন খোঙ অহু চপশিন্দুন  
থয়গ তন্ন তন্ন স্বর চনিঙ তানা হোন্দুন মিনিট ১০/১৫ রোমদং  
তুমিহ কমছন লৈয়। মিনিট ১৫ গী মজুংদ' ওয়বোমদ লৈরম স্বর  
অহু য়েংলোমদ মথন্ত চংখিগনি। মতো অসিগুয় মসিগী ওয়  
ভৈনব নাকলদ ভৌরগ য়েংলোমদ লৈরম স্বর অহু ওয়োমদ য়ান্ন  
খুন চংখিগনি। মতো অসিগুয় স্বর ওয়োক ওনশিন ভৌব য়াগনি।

### তুমিহ মতমদ ভৌগদম নিয়ম।

হুংদাং চাক চাব ভৌকব মতুংদ য়ামজবদ মিনিট ৩০ রোমদংদি  
নিঙখিন উপাসনা আসন্দা ফয়গ চাগী শরজেং অমন কোক অসি  
৪/৫রক হুয় হুয় হাংভোকনি। অহুগ য়েংকী খুবী মকন লাইবক্কা

৩।৫ রক হুম তকনি, অঙ্গুগ খুদোয়ী অনিন নাকোং অনিমক  
নিঙখিন নিকখোকনি, মছন হকচাংবু পুরিব বায়ু সিঃ অমদি কককা  
চাং মায়ন লৈগনি ।

স্ব য়েংলগ স্বরন য়েংলোমদ লৈহুগ কোক নোংপোক নঙ্গ  
মখা ওন্দন তুমগনি । মিনিট ৫ রোমদং তুমির স্বাখল চোইখোস্তন  
পুঞ্জিব স্বর চিংশিনবগ লোয়নন খোইদৌ মনিপুর চক্রদ থয়গ  
তাইবংবু শেখিরিব মপু ভগবানবু খোম্বাইন নিঙখিন কোলগ তুমগনি ।  
য়েংলোমদ য়াতাইন তুমবদি ফন্তে মরমদি চাক চাখিবগী শাংথরকপ  
চাকখাওগী মতোল অছন ফিরাক্ত ঙাশিন্দন লৈগনি, মছন তুমবগী  
শককত্ব হুখিগনি অঙ্গুগ ফিরাকী থবকত্ব পনাদগী ফিরাক কত্বব,  
চাকখাও শোনব, খোম্বাই শোনবনচিংব অনাব তৌরকনি । হায়রিব  
অসি নোংমত নিন্ড তৌবদ মন্তে, তত্তন তৌরবদি অসিওত্ব  
লায়নাশিং অসি শোয়দন তৌরকনি ।

তুমব মতমদ য়া কক চিকশিলগ তুমগনি কৈদৌঙৈদত্ব য়া  
কারোইদবনি । য়াকাথোক তুমবদি য়ারোমদ স্বর হোন্দুন লৈবদগী  
য় পুয়মকপু হাইগনি, অঙ্গুগ স্বর খাও ময়ুদ উকুল বাইফুল অমোংপ  
চঙখিবদগী ককিওত্ব মতমদ মঙলাক্ববনচিংব খোক্তকপত্ব হাই ।  
য় কাছন তত্তন তুমব মীশিংগী ফিবুল মচা অম শারগ য়াদ কক  
চিক্কুন থয়গ নাভোললোমদ স্বর হোন্ব তম্বু, মতম থর লৈহুগ  
মরমাই অছম য়াক্ককনি । মরম অছন মতম খুদিওমক্ক নাভোল  
স্বর হোনগনি । য়ারোমদ স্বর হোন্বদি য়া পুয়মক হাইগনি য়ান

## ভাইবং পুন্নিরোল

কল্পবদি চাব তুল্লগী শরুক বাংলকদগী ফিরাক ফংলক্কে ফিরাক  
কল্পবদি ঈ শেংলক্কে, থাংগাই শোম্লকই, জোনদিসনচিংব ফিরাকী  
অনাব ওইরকনি, বুদ্ধি লোশিং মংলকই, মরম অছন মচম খুদিমন্ত  
নাতেলিলোমদ স্বর হোম্লনব লাক্গনি ।

## খাবানগী মতুং ইন্ন চাইহেদব পোৎশিং ।

- (১) নোংমপানব ছমিত্ত মাইবেন চারবদি হকচাংদ য়ুরি থুংই ।
- (২) নিনি পানবদ থাংগ চারবদি হকচাংদ য়ী থুংই ।
- (৩) ছমনি পানবদ পোতোল চারবদি বাস্ত, লুতোংচিকপ অনাব  
ভৌই ।
- (৪) মরিনি পানবদ মূলা চারবদি খোঙ পোদ, তাংতাং চিকপ  
অনাব ভৌই ।
- (৫) মঙানি পানবদ হৈখাগোক চারবদি ফিরাকী অনাব ভৌই ।
- (৬) তরুন্নি পানবদ নিম মনা চারবদি খৌরি পোমব অনাব ভৌই
- (৭) তরেংনি পানবদা কোনা মই চারবদি ফিরাক অমহুং ঈ কস্তে
- (৮) নিপান্নি পানবদ দুবি চারবদি তুমদব অনাব ভৌই ।
- (৯) মাপলনি পানবদ খোংক্রম চারবদি ঈ কস্তে, লোক ভৌই ।
- (১০) তরানি পানবদ কলমনি চারবনি অছিনব কাব অনাব ভৌই ।
- (১১) তরাবাখৌইনি পানবদ হুয়াই উরি চারবদি লাইহৌ ভৌই ।
- (১২) তরানিখৌইনি পানবদ উল্লোক ওছন চারবদি যন্না ভৌই



- (১০) ত্র্যম্বকোইনি পানবদ খানেন চারবদি হকচাং মজং মজং  
পোমউ ।
- (১৪) ত্র্যম্বকোইনি পানবদ শগোলহুই চারবদি ডাইরিয়া ভৌই ।
- (১৫) পুনিয়া খাশি মুমিত্ত গা, খা চারবদি হকচাংবু পুন্নিব বাবু  
দিব, ককচী চাং য়ায় হেনগংলুই হকচাংদ অনাব মখল  
মখল ভৌই ।

### চারোইদর চিঞ্জাক অম্বদি

#### তৌরোইদর খবকশিং ।

(১) মতম অম্বতদ গা, শা, শঙ্গোম পুর চারোইদরনি ।  
গা, শা, শঙ্গোম পুর চামিলববু বিরুদ্ধ ভোজন কোই । মতন  
মংগবদি হকচাংব পুরিব বাবু, পিত্ত অম্বত ককচী চাং য়ায় হেনগং-  
লকশদিগী হকচাংদ মখল মখলগী অনাব খোরকই ।

(২) শঙ্গোম অফশদি য়ায় কব চিঞ্জাকি অম্ববু তুমবদি খর  
হাউ । কাশেনগী মতমদ শঙ্গোম অফশ চাবদি য়ায় কৈ, হকচাং  
য়ায় ঈই শঙ্গোম অফশ চাবদি ঈশিং খরগ খুম খরগ য়ানশিল্লরগ  
চাগনি মতন খুনস তুমব হেজী, য়ায় খুনস ঈ গুজি । শঙ্গোম  
অফশ খুম য়ানশিল্লরগ নিঙখিন ওংখাইরগ খরবদি পুংখাই অম্বদী  
মতন শঙ্গোম পুন্নিব ঈশুম পুন্নিব ওংলকনি । মতম অম্বদ  
ঈশিং খরগ খুন খরগ য়ানশিল্লরগ চাগনি ।

(৩) মূংদাংগী মতমদ উতিথোংব, ঞ্জোম অফম চাবসি ফন্তে করিগুম্বদ চারবদি ফিরাঙ্কি থবক পুম্বমক লেপখিবদগী ফিরাঙ্ক ফংলক্কে ফিরাঙ্ক থবক তৌদ্রবদি চাখিব পোং পুম্বমক তুম্বহল্লগ ঈ ওইব্ববগী অপনব শীবদগী হকচাংদ ঈগী চাং হম্ববকই, অহুত নস্তন জোনদিসনচিংব অনাব পোব্বকই অহুগ ঈশিং মরিগী বেড়া য়াম তৌরকই, হকচাং মম্বদ ম্বং পোব্বকপ য়াই মরম অহুন চাব ফন্তে ।

(৪) লমদা থাদ চিনি অঙাঙব চাব ফন্তে । চারবদি পুঙ্কুংদ ভীল য়াম থুন মচা পোকই । পুঙ্কুংদ ভীল য়াম লৈববদি চাব তুম্বদব অনাব থী চিফেং চিফেং ফায়ব, পুকেয়কপনচিংব অনাব তৌগনি ।

(ক) লমদা, ঞ্জিফু, মেয়া থা অহম অসিদ পুথ্রিদ লৈব ঙা চাব ফন্তে । মরমদি মতম অসিদ পুথ্রিদ লৈব ঙা মথৈ লাইথোংকপ লায়নান নাগল্লি । মতম অসিদ পুথ্রিগী ঙা তোয়ন চারবদি নিংথমখা চঙসকপদ লৈ নাবা, চিনবান চাকংপ, চিন চাকংপ অনাবন নাগল্লি । তুরেলগুম্ব ঈচেল নাইব মকমগী ঙা চাবদি দোষ লৈতে ।

(খ) কার্তীক শুক্লা একাদশীদগী পুর্নিমা কাওব মঙানি অসিগী মম্বদ উরোক হারব উচেক অহু নোংমদি ঙা চাদে, মরমদি ম্বমিং অসিদ গুরুন যণ অশিব ওইন তাউথরকপ ম্বমিংনি । উরোক হারব জাং অসিন ঈহাল হাম উখিবদগী উরোক ম্বমিং অহুদি

ঙা চাদবনি । অশেংব হুমিং খঙগে হায়রবদি উরোক অমা য়োরুগ  
হুমিং এনি অসি ডা থাছনা থাছন য়েংগনি, হুমিং অহুদদি উরোক  
ঙা চারোই । অমরোমদন ভগবান মিন অবতার ভৌখিব হুমিংনি,  
অশেংব খঙদবনি হুমিং এনি অসিদি ডা চাদবন চুম্বি, হুমিং এনি  
অসিবি শাস্ত্রন “বক পঞ্চক” হায়ন কৌনি ।

(৫) মেরা থা অসিদি অশাবগ অয়িংগ লোন্নব মতমনি,  
মী খুদিঙমক চাব থকপগী মরাদ য়ান্ চোকশিনবন চুমই । মতম  
অসিদ চাবগী নিয়ম নাইদ্রবদি হকচাংব পুরিব বায়ু শিত্ত অমদি  
কফকী চাং হেন্ন হেনগৎলকপদগী মখল মখলগী অনাব পোক্কপ য়াই  
ঐখোইগী অহল লমনশিংন হায়নৈ মেরা থা উশোই পাঙা চাব  
থকপ হৈয়ু লমদা তোয়ন চংকনু নাগনি হায়রম্মী ।

(৬) পোইনু থা য়োরুগবদি চাং নাইন চাব য়ান্, থা  
অসিদদি পৃথীবীন রস য়ান্ চিঙশিনখিব মতমনি, মরম অহুন মতম  
অসিদ চাব বাংলবদি হকচাংগী মৈশা য়ান্ শোহুরকনি, মরম অহুন  
থা অসিদদি চাং নাইন পুক থন্ন চাবন য়ান্ কৈ ।

(৭) নোংমাইজিং হুমিত্ত হুৰাই মুছরি থোংব চারোইদবনি  
নোংমাইজিং হুমিত্ত মুছরি চারবদি ঈশিং পুকচংপ লায়ননা শোয়দন  
ভৌগনি । থাজদব মৌশিংন চাং য়েংব য়াই নোংম নোংমাইজিং  
অমদ মুছরি চারগ ঈশিং অহু লৌরগ পাশ ভৌব মতমদ হুগারগী  
স্পেসিফিক গ্রেভিটি কয়া য়ান্ লৈবগে হায়বহু খঙ্গনি । নোংমাইজিং

জুমিষ্ট নোংমাংখা, নিমমনা চাগহু, চারবদি হকচাংবু পুরিব বায়ু, শিও অমদি কফকৌ চাং য়াম্ম হেনগৎলকপদগী অনাব পোক্তকনি ।

(৮) একাদশী জুমিষ্ট চবা হেনবসি য়াম্ম ফৈ, ধর্মগী মরমদত্ত “হরিবাসন্ন” হায়ব অচৌব ব্রত জুমিৎনি । চবা হেনব উমদব অশোনব মৌশিংন ডা, শা চাদন ইচম চম্ব, উইহে মনামশিং নিরামিষ খর চাহ্ন চরা অমদি হেনবন ফৈ । থা অমগী মমুংদ একাদশী অনিনি থা পানখৎলকপগী একাদশী থা শিরমদাইগী একাদশী অসিনি । পানখৎলকপগী একাদশী জুমিষ্ট থাগী কলা তরামাথোই জুমিষ্টগী পুন্স লাকপ জুমিৎনি অহুগ থা শিরমদাইগী একাদশী জুমিষ্টন থাগী কলা তরামাথোইহু পুন্স জুমিষ্ট চংখিব জুমিৎনি । জুমিৎ অসিদ পৃথিবীন রস য়াম্ম হেনগৎলকপ জুমিৎনি মরম অহ্ন পৃথিবীন রস য়াম্ম হেনগৎপ জুমিৎ অসিদদি ঐখোইগী পুক অসি খরগী মৈখদি হাঙন থম্বন হকচাংদ য়াম্ম কান্দি, মরম অহ্ন চরা হেনবসি কৈ হায়রিবনি । মরমদি ঐখোই মৌইবগী হকচাং অসিগ জুমিৎ, থা, পৃথিবীগ য়াম্ম মরি লৈনৈ, মখোইগী মতৌঙন ঐখোইন হিংহ্ন লৈরিবদি মরম অহ্ন চরা হেনব উমদব মৌশিংন ডা, শা, চাদন ইচম চম্ব নিরামিষ উইহে বাইহে খরা চাহ্ন পুক অসি খর হাঙন লেনবন হকচাং ফনবগী মরিদ য়াম্ম কান্দি । পুন্সিমা অমদি অমাবশ্যা জুমিৎ অসিহু পৃথিবীগী রস য়াম্ম হেনগৎপ জুমিৎনি জুমিৎ অনি অসিহু ডা, শা চাদন ইচম চম্ব নিরামিষ খর চাহ্ন লেনবন ফৈ ।

(৯) চাং হেম চাবসি য়াম কস্তে । ঐখোইন খম্বি, য়াম চাবগ হকচাং কগনি হায়ন, মহদি নন্তে হ চাবগুযনি, মরমদি ঐখোইন চাক চানব নন্তগ উৎসব চংলুরগ হাম চাব চাংদগী শকক অনি হেম মরেক মহাও য়াম চাশিল্লকপদগী চাক চাব তোকব মতুং মিনিট ১৫বোন লৈরগ হকচাং অসি চাকি নেশানে, মরেক মহাও হেনজিন্না চাশিল্লকপদগী নেশানে অহ্ন হকচাং অসি য়াম শোষ্টে হকচাংদ তুয়িংবগী নেশা অম ফাওরকইবদো চাং হেম চাশিল্লকপদগী চাকখাওন পুব ওমজ্জহ্ন তৌবনি । য়াম চাব মীশিংদো অতনব তুমগনব, অপওব ওইগনি, মরম অহ্ন হাম চাব চাংদগী হেনজিন্ন চাবসি কস্তে হায়বসি খম্বনি ।

(১০) জুমিংলোমদ নন্তগ থারোমদ ওনশিন্দুন মাংব অমদি ঐশিং চংপসি হোনদে, মরমদি জুমিং অমদি থাগী মঙালগ মতম অহ্ন শিলিব জুমিংক তিয়হ্ন মরুওইব হকচাংদ মৈত্রাদি হকচাংদ য়াম মাঙই, হকচাংগী শুক্কাই ময়েং য়াম ভাই অহ্ন নন্তন কোকচিকপ, কোকঙাওবনচিংব কোকী অনাবশিং খুদক পোকপ য়াই অহ্ন নন্তন হকচাংদ ঐ বাংপ লায়না য়াম থুন পোককপ য়াই ।

(১১) নিপা ওইবশিংন নাইম থাদোক্তন লেন লেন ঐশিং চংপসি ভোরোইবনি । নাইম থাদোক্তন নিঙবিন কমথন্নগ য়া য়াম কক চিকশিল্লগ ঐশিং চংকনি । নাইম থাদোক্তন লেন লেন ঐশিং চংলবদি নাইমগী শরুপ পন্দুন ঐশিংগী মথাক খন্ন লৈহোই । মতৌ অসিও তন্তন ভোরবদি হকচাংদ ঐশিংগী অনাব পোককপ

য়াই। খোঙ হাম্মিৎ অমদি ঙ্গিৎ চংনিঙব থাঙ্গতুন থায়েইদবনি, ময়ন বায়ু, পিত্ত, অমদি কফকৌ চাং কায়রকপদগী অনাব মখল মখলগী থোরকগ যাই।

(১২) নোংপোকলোমদ নজগ হুমিং মায়রমলোমদ ম'য়মশিন-  
তুন হুবা চাব নজগ যোগ সাধন অমদি স্বর শাস্তবসি তৌরোইদবনি  
মুংশিং মায়রমদ য়াম শাংন চংলবদি কোক চিকনি জ্ঞানগী মক  
ঙইব নিংলি চেম্বিব নজললোমদ মুংশিংন য়েহ্লগ হুবা চাববদি  
হুকচাংন য়াম জংগনি পুংগিৎ য়াম মুংঙাইগনি।

### চাং হেয় চাক্‌বদগী নারকপ

কোক্‌বা পাংম।

- (১) হৈনৌ চাক্‌বদগী তুমদব অনাব তৌরবদি শঙ্কোম অশাবগ  
মিছরিগ য়ামরগ পিত্তরুগ ফগনি।
- (২) থোবাং চাবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি থৈবোংগী মক  
পীজরগ ফগনি।
- (৩) ল'ফে ই চাক্‌বদগী তুমদব অনাব তৌরবদি ঘাং খুংগ য়ামতুন  
পীজরগ ফগনি।
- (৪) য়ৌ চাক্‌বদগী তুমদব অনাব তৌরবদি চেঙ শায়রুং চারগ  
ফগনি।
- (৫) হৈথাংগোক চাক্‌বদগী তুমদব অনাব তৌরবদি নিমক  
চারগ ফগনি।

- (৬) জাম চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি শিংখ। চারগ ফগনি।
- (৭) হৈনক চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি শিংখ। চারগ ফগনি।
- (৮) কএলা চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি চিনি অঙাঙব  
চারগ ফগনি।
- (৯) চাপ্র। চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি হ্জাম মক মকুপ  
চারগ ফগনি।
- (১০) পোংবাই চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি ঈশিং অশাব  
থক্গ ফগনি।
- (১১) মনামংগ চাকরদগী অনাব ভৌরবদি হ্জাম মক মকুপ  
চারগ ফগনি।
- (১২) মাংবোংবা চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি ঈশিং অশাব  
থক্গ ফগনি।
- (১৩) হৈত্রু চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি হ্জাম থোংব চারগ  
ফগনি।
- (১৪) থোইদং চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি হ্জাম থোংব  
চারগ ফগনি।
- (১৫) থবী চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি গোলাপ জল থক্গ  
ফগনি।
- (১৬) থামেম চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি থান অচৌল্লগী  
মঠে ফুংলগ পৌথক্গ ফগনি।
- (১৭) মাইরেন চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি শিং চারগ ফগনি।
- (১৮) চু চাকরদগী তুমদব অনাব ভৌরবদি শিং চারগ ফগনি।

- (୧୯) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ନକ୍ଷତ୍ର  
ଧରଣ ଚାରଣ ଫଗନି ।
- (୨୦) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ ଫଗନି
- (୨୧) ହରାୟ ଚାବଦଗୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ  
ଧରଣ ଫଗନି ।
- (୨୨) ଚାକ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୨୩) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୨୪) ହରାୟନ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ  
ଧରଣ ଫଗନି ।
- (୨୫) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୨୬) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୨୭) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୨୮) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୨୯) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।
- (୩୦) ଶ୍ରୀ ଚାକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଭୂମଦବ ଅନାବ ଭୌରବଦି ଚାକି ଚବୋନ ଧରଣ  
ଫଗନି ।



(৩১) খেতুরী চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি মুগ মহি থরুগ ফগনি ।

(৩২) পায়স চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি মুগ মহি থরুগ ফগনি

(৩৩) বোড়া চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি লোং মপাল চারুগ ফগনি ।

(৩৪) হলুবা চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি কস্তুরিগ কপূরগ রায়হুন পীথরুগ ফগনি ।

(৩৫) মালপুবা চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি উচিঠী মরা ফুলগ থরুগ ফগনি ।

(৩৬) গজা থরুবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি উচিঠী মরা ফুলগ থরুগ ফগনি ।

(৩৭) সনাহিদাক চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি কোলমনি চারুগ ফগনি ।

(৩৮) কানি চাকবদগী তুমদব অনাব তৌরবদি নল্লগ জ্ঞান মাঙহন তাহুন লৈরবদি পেরক মহি আউল ২ গোলমরিস মক ৪ ডকখাইরুগ নিঙখিন রায়শিল্লগ পীথকনি অহুগ নিঙখিন তুমহনগনি তুবা হৌগৎলগ শিং গুরগ মহি পীথরুগ ফগনি ।

ত্রিকলা:— বহেড়া, হৈগ্রু, মনাহি অহম অসিব ত্রিকলা কোই ।

মতাং অসিদ অনিন্তব তাডক

লোইরে ।

অহমস্বৰ তাকৰ

## বুংশিংকী একুপগা ময়োল

### তাকগা

মীওইব অমস্বং পৃথিবীদ লৈরিব তচৎ চত্ৰ আচৌ পিৰক  
লৈঙলি পাল্লিব, লৈপাক্তগী হৌরকপ জীব পানব খুদিঙৰক অসি  
বুংশিংকী মতেঙতন হিংছন লৈরিবনি । বুংশিংপু যাওদ্রবদি  
পৃথিবীদ লৈরিব থবাই পানব জীব খুদিঙমকসি মিৎকুপ অম  
কাঙব হিংছন লৈব ওয়োইদবনি, মরম অছন বুংশিংপু থবাই পানব  
জীবশিংগী অথোইব থবাই হায়ন কোরিবনি ।

মীওইব অমস্বং জীব পানবগী পৃথি অসিদি মতম থরগীদমক  
টেঙি অমদ হাজিন্দুন থম্ব গ্যাসকী টেঙি অমস্বংনি । গ্যাস তছন  
চানব চাক এনছাংনচিংব থোংবদ মতম থরদং হুতাইন শিঙিলৈ ।  
গ্যাস অছন হেক লোইথিবগ অমুক হম্ব গ্যাস হাপচিল্লবদি শিজিন্নব  
য়াদবত্তম মীওইবগী হকচাং মম্বংদ লৈরিব বুংশিংকা শক্তি অসিন  
হেক লোইথিব গুমিং অছদ ঐথোই মীওইবশিং অসিন ভব সংসার  
অসিদগী থাদোজুন শোয়দন চংগগদবনি হায়ব অসিম মুম্ব বাখল  
ভৌরগ স্বরব্ মশক থঙন মাম চেকশিন্ন শিজিন্নগদবনি । স্বরব্  
অম্বেবদ মাঙহলোইদবনি ।

কবি কবি মৱম ঠেখোইগী হকচাংদগী স্বব অসি চাং হেম চংখিবাগে  
হ যবদি নেণা য়ম চাব, য় য়ম থকপ, কা হেম তুমবা, তোয়ন  
তোয়ন থ্রীমঙ্গ তোব মৱমশিং অসিন নোংমগী চংকদ চাংদগী শকক  
অহম হেম মাঙখি মৱম অহুদগী পুছি ময়েং তাখি। তোয়ন তোয়ন  
শ'এব, কা হেম এ। ভাঙব, অকনব থকক শুব মীশিংন চাংদগী  
শকক অনি হেম মাঙখি। মৱম অহুদ বাখল মুম তৌৱগ নোংমগী  
মাগী হোনব চংকদ চাংদগী হেম চংখিনব য়ম কুপ শিজিন্নগদবনি

ঐখোইন নোংম হায়বদি পুং ২৪ অসিগী মমুংদ হোল্লিব স্বৱ  
অসি য়েংলোমদ পুঙ ১ ওয়ৱোমদ পুঙ ১ মতো অসিগুম পুং ২৪  
চংলিবনি চিঙশিলকপ স্বৱন 'হ' হায়ব য়েক অহুনি, হোন্দোৱকপ  
স্বৱন 'ৱে' হাবব য়েক অহুনি। 'হ' দ জীবন চঙলকপনি, 'ৱে' দ  
শাদোং ওইহুদ জীবন হকচাংদগী মপাল থোকখিগদবনি, মতো  
অসিগুম মতম খুদিংমন্ত "হৱে হৱে" হায়ন নাম শোল্লিবনি  
হায়বসি কাওবিরোইদবনি পুং ২৪ অসিগী মমুংদ হোল্লিব স্বৱগী  
মশিঙদি ২১৬০০ ( লিংশি কুনমাথোই চাতৱক্লি ) মসিব অৱেহুদ  
মাঙহুদন নাম শোল্লিবনি হায়বসিগী ভাৱত পুঞ্জিৎদ চপ চান  
লেঞ্জিৱগ তন্তন শোনবিগান। হায়ৱসি অসি অহাব থকক নঙে  
পুঞ্জিৎ একান্তিক ওইন ফাজিলগ মতম খুদিংমন্ত কাওদম  
শিজিন্নবিগদবনি। মতো অসিগুম স্বৱব মশক মুম খঙন শিজিন্নবিৱবদি  
পোকপগী মঠে য়ানগনি হায়বসি পঙলব ঐহাকি বাখলনি। মৱম  
অহুদ অহুদ হুংখিল হুংদাং মতম খুদিংমন্ত তন্তন নাম শোনব্বি।

হরৈগী শন্দোকপ অর্থ মখাদ নীজরি ।

“হ” কারে হিজ্জলবর্ণ সর্কবর্ণ জন্মোসতঃ

জামা জ্ঞানং কৃতং পাপং “হ” কারো লহতি ক্রথাৎ ।

“রে” কারে রক্তবর্ণ সাৎ গোদামেন নিরাসিতঃ ।

গুর্বাজনা কৃতং পাপং ‘রে’ কারে লহতি ক্রথাৎ ।

‘হ’ হায়ব ময়েক অসিগী মচুদি নাপু মচুনি ময়েক পুন্নমল্লগী অথোইবনি । মহাকপু থবাই যাওন শোঞ্জরবদি জীবশিংন খঙন অমদি খঙদন তৌরুব পাপ পুন্নমক খুদল্ল মাঙহনব উন্নি । “রে” হায়ব ময়েক অসিগী মচুদি অঙাঙবনি শ্রীগোপালদেবন পুথোকপনি মহাকপু থবাই যাওন শোঞ্জরবদি গুরুগী লুগী রমন ভৌরুবগী মহাপাপগী কোকপিব উন্নি । মুন্ন খম্ববিবু কয়গী মতিক মণ্ডন চাঙল্লব ময়েকো, মরম অচুন অবাষ পোংলুম পুগদব নত্তে পুন্নিংবু মতম খুদিঙমল্ল ফাজিল্লগ কাওদন “মানসিক” তুয়বল্ল, চারবল্ল, চংলবল্ল, থবকপু গুরবল্ল মতম খুদিঙমল্ল হরিনাম শোল্লবনি হারবসিম কাওদন তন্তন শোনবিয়ু । নীলাচলদ হরিনামন অস্ত্রম ওইরমদাইদ ইবুঙো শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মহাপ্রভুগী মকমদ হারজখি, ইবুঙো । ননাইগী ইন্দি পুথ শিখিল ওইশিল্লক্কো নাম সংখ্যা লৌব, নাম শোনব ওমশিল্লক্কো হারন কপ্প কপ্পহন হায়জব মতমদ ইবুঙোন তাকপিখি স্বর হোন্মোক হোজিল ভৌন্নিব অহু ‘হরে হরে’ হারল্ল নাম শোল্লবনি হারবসিম কাওগল্ল ।

## ধাবানগী . তুং ঈন্ন জ্বৰগী

লৈফম তাকপা ।

(১) ধাশিৰমদাইগী নোংম পানব, নিনি পানব, হুমনি পানব, ভৱেংনি পানব, নিপাশি পানব, মাপলনি পানব, তৱাহুমদোইনি পানব, তৱামৱিনি পানব ধাশি হুমিংশিং অসিন অমুক জ্বৰিং ধোৱকপদগী হোন স্বৰ অসি য়েংলোমদগী হাম হোনব হোগনি ।

(২) ধাশিৰমদাইগী মৱিনি পানব, মডানি পানব, তৱুজি পানব, ভৱানি পানব, তৱামাখোইনি পানব, তৱানিখোইনি পানব হুমিংশিং অসিন অমুক জ্বৰিং ধোৱকপদগী হোন স্বৰ অসি ওয়ৱোমদগী হাম হোনব হোগনি ।

(৩) ধা পানখংলকপগী নোংম পানব, নিনি পানব, হুমনি পানব ভৱেংনি পানব, নিপাশি পানব, মাপলনি পানব, তৱাহুমদোইনি পানব তৱামৱিনি পানব পুনিমা হুমিংশিং অসিন অমুক জ্বৰিং ধোৱকপদগী হোন স্বৰ অসি ওয়ৱোমদগী হাম হোনব হোগনি ।

(৪) ধা পানখংলকপগী মৱিনি পানব, মডানি পানব, তৱুজি পানব ভৱানি পানব, তৱামাখোইনি পানব, তৱানিখোইনি পানব হুমিংশিং অসিন অমুক জ্বৰিং ধোৱকপদগী হোন স্বৰ অসি য়েংলোমদগী হাম হোনব হোগনি ।

মথকী নিয়ম অসিদি কায়ব যাজব শুকুন্তিন শেৱকৰ নিয়মনি মসি মশা ফৱিব নাদ য়েকুন লৈৱিব মীশিংগীনি । মসি হেক পোকপ জ্বৰিতগী হুয়েং শিজিব কাওবদ অহুম কায়দন চংলগনি ।

করি করিগুহ মতমদ মসিদগী ওর তৈনব হায়বদি য়েংলোমদ  
 হোনগদবন ওয়রোমদ ওয়রোমদ হোনগদবন য়েংলোমদগী, হোন  
 হোনব হোরবদি হকচাং অসি শোয়দন নারগনি নজগ অরব  
 খুদোংখাব খোরগনি হায়গী স্বরন তাকপিব খুদমনি। কনাওই  
 মশা নারিব, লাইহো তোরিব মাংগদি নিয়ম অসি কায়রবদি  
 খোইদোক হের ফতব তোরোই এবমদি খুদোংখাব হায়বদি মশা  
 হামন পামবনি।

নিয়মশিং অসি কায়রবদি খুদক খুদক ফল যফনি।  
 অহানব পুংদ থাইবাইব অনিশুরকপদ লন মাডব ইজং মাডবনচিংব  
 খোরকনি।

### অরলী চাং কায়থরকপগী

#### খোথোক।

মীওইব খোথোইগী নোংমগী মশুংদ য়েংলোমব পুং ১ ওয়রোমদ  
 পুং ১ পুং পুং খুতিঙগী য়েং, ওয় কায়দন চংলিব আসদগী মগী তান  
 অহ খুগায়ব খোরকবদি হায়বদি ওয়রোমদ পুং ২ য়েংলোমদ  
 পুংখাই অম নজগ পুং ১ মতো অহ চথরকবদি হকচাং শোয়দন  
 নারগনি নজগ খুদোংখাব খোরগনি হায়ন তাকপ খুদমনি।  
 মসিব নিতিগী য়াং কুপন য়েংলগ মতম অহগী মতুংইব হকচাংদ  
 য়াং চ্যেকলিগ খুগায়ব তাম অহব চুমখোরব হোংনগনি।

নুমিৎ তরামঙানিগী মনংদ হকচাং

নাগনি নারোই তাকপ স্বরগী

খুদমনিং ।

খাঁ পানংলকপগী নোংম পানব মুমিত্ত অযুক তুঙ্গদগী মিংকপং  
থোকপ মনংদ স্বরন ওরোমদ হোন্দুন লৈরল্লদি মুমিৎ তরামঙানি  
অহম নাদ য়েত্তন মুঙাইন লেলগনি ।

অহুগ মুমিৎ অহুদ স্বরন য়েংলোমন লৈব মতমদ তুঙ্গদগী  
মিংকপ থোকপদি মুমিৎ তরামঙানি অহুগী মনংদ হকচাংসি শোয়দন  
নাগনি মরম অহন চাব থকপ মাংব, ঈশিংচৎপনচিংব পুন্নমক  
অসি য়ায় চোকশিনগনি ।

খাশিরমদাইগী নোংম পানব হাংবদি তরাত্তককি পানব মুমিত্ত  
অযুক তুঙ্গদগী মিংকপ থোকপ মতমদন স্বরন য়েংলোমদ হোন্দুর্ন  
লৈরল্লদি মুমিৎ তরামঙানি অহম নাদ য়েত্তন খুংলো পল্লোব  
য়াওদন মুঙাইন লেলগনি ।

অহুগ মুমিৎ অহুদ অযুক মিংকপ থোকপ মতমদ স্বরন ওরোমদ  
হোন্দুন লৈরল্লদি হকচাংসি নারগনি নহুগ অবাং খুদোংখিব  
থোকগনি ।

মন্নম অহুদ নিতিগী চংলিব স্বরগী চাং অসিবি নিঙখিন য়েংলগ  
চংপ অসি মৌওইন পোককপ ঐখোইগী তৌদব য়াজব ইখৌ অমনি  
হাংবসি কাওবিরোইদবনি ।

## নৃত্তিগী অস্বাৰ নৃত্তাংগী স্বরন

তাকদিব শুদমনিং ।

নিংথোকাব, ইরাই, যুমশকৈশা হুমিং হুমনি অসি অযুক  
তুম্বদগী মিংকপ থোকপ মতমদ স্বরন ওয়রোমদ হোন্দুন লৈরয়বদি  
হুমিং অহুমদি অনা অয়েক যৈখায় থিক্সাইব অমত য়াওদন হুঙাইন  
লেনগনি চংলুব থবক খুদিঙমক মঙ্গল ওইগনি অহুগ হুমিংশিং  
অহুদ স্বরন য়েংলোমদ লৈরিঙৈদ মিংকপ থোকবদি হুমিং অহুমদি  
অবাব খুদোংখীব, যৈখাই থিক্সাইব শোয়দন থোকনি মঙ্গল লৈতে ।

নোংমাইজিং লৈবাকপোকপ ঞগোলসেন, থাংজ হুমিং মরিনি  
অসিন অযুক তুম্বদগী মিংকপ থোকপ মতমদ য়েংলোমদ স্বরন  
লৈরয়বদি নোংমহন খুংলৌ পল্লৌব যৈখাই থিক্সাইব লৈতন হুঙাইন  
লেনগনি অহুগ স্বর ওয়রোমদ লৈরিঙৈদ মিংকপ থোকবদি হুমিং  
অহুমদি খুদোংখীব অবাব থোকনি মঙ্গল লৈতে ।

মরম অহুন নিতিগী চংলিব স্বাণী চাং নিয়ম অসিব্ য়াম্ম কুপন  
য়েংশিনব অসি ঐথোইগী নোংমগী কাওব য়াজব ইথোনি ।

## যাজ্ঞানী নিয়মশিং

অবাব, নোংপোক মাইকৈগী যাজ্ঞান স্বর য়েংলোমদ লৈরিঙৈদ  
ভৌগনি । থা, নোংচুপ মাইকৈগী যাজ্ঞান স্বর ওয়রোমদ লৈরিঙৈদ  
ভৌহৌগনি । যাজ্ঞা ভৌরমদাইদ স্বরশি চনিঙ তান চিংশিঙ্গ  
নিঙখিন ঙাইহাক্কাং কমথরগ স্বরন লৈব মাইকৈগী খোঙন হান্ন



খাংলগ যাত্রা ভোগনি লেপন লেপন যাত্রা। ভৌবদি যাদে মহন  
খুদিঙমক্ত কত্তব অকারব থোকনি। অহগ স্বর তত্ত্বগী বিচার মূ  
ভৌরগ চখোরবদি মরম খুদিঙমক্ত মজল ওইগনি।

### অতোম নিম্নম জম

ইবাই মমশং খাংল মুমিত্তন হাম খোঙকম তরেংলক। নোংমাইকিঃ  
নিংখোকাব, লৈবাকপোকপ, মুমশকৈশ মুমিত্তন খোঙকম তরামাখোই  
বক তর খাংলব মতুং ডাইহাক্তং লেপগ চংপ হোঁগনি।  
শাগোলসেল মুমিত্তন খোঙকম নিপালক খাংলগ চংকনি। হাররিব  
নিয়ম অসি স্ববন লৈরিব মাইকৈ অদোমগী খোঙন হাম খাজবনি।  
অহগ মুমিৎ অহগী হাম খাংগদব খোঙকম অহ খাংলগ ডাইহাক্তং  
লেপগ চখোঁকনি।

### অতোম নিম্নম জম

খাংল মুমিৎকী যাত্রান স্বর ওয়রোমদ লৈব মতুং ওয়খংব  
খুংন ওয়রোমখংব হকচাংগী শব্দক পায়রগ খোঙকম তরেংলক হাম  
খাংলব মতুং ডাইহাক্তং লেপগ চংপ হোঁগনি। মতো অসিগুম  
মুমিৎ অহগী মখক্ত পনত্রিব খোঙকম মশিংহ হাম খাংলব মতুং  
যাত্রা ভোগনি। অহগ স্বরগী মতুং ইম চংপ নিয়ম অমন স্বরন  
য়েংলোমদ লৈরিঙেদ যাত্রা ভৌরগন খোঙকম মভারক/ওয়রোমদ  
লৈরগন খোঙকম মরিবক খাংলগ স্বরন লৈব মাইকৈগী খুংন  
হকচাংগী নাকল অদোমদ পায়রগ চংকনি।

### স্বাম্ব থুন যাত্রা ভৌষণী নিয়ম

স্বাম্ব থুন যাত্রা ভৌবা তারবদি মখাগী নিয়ম অসিন চংকনি ।

নোংমাইজিং জুমিংকৌ যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন ফোক  
পায়রগ স্বরন লৈব মাইকৈগী খোঙ হাম্ব থাংছন চংপ হৌগনি ।

নিংখোকাব জুমিংকৌ যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন চিনবান  
পায়রগ চংকনি

লৈবাকপোকপ জুমিংকৌ যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন  
খোরি পায়রগ চংকনি ।

মুমশকৈগী যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন পুক পায়রগ  
চংকনি ।

শগোলশেন জুমিংকৌ যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন হকচংগী  
নাকলহু পায়রগ চংকনি ।

ইরাই জুমিংকৌ যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন নংগী মথক  
পায়রগ চংকনি ।

থাংজ জুমিংকৌ যাত্রান স্বরন লৈব মাইকৈগী থুংন নংগল  
পায়রগ চংকনি । মসিদ খোঙফমগী বা লৈত্রে স্বরন লৈব মাইকৈগী  
খোঙন হাম্ব থাংলগ চংকদবনি ।

অল্লৈবা, স্বা নক্ষত্রান পানব জুমিং নোংমদ জুমিং জুমনি চংষ  
(জ্যেহ্ম্পা) শনিগী অহানব, তরুতগুং, অরোইবদ দগুদাদ অফব  
থবকৌদমাক্তি যাত্রা ভৌছন চংপ যাদে অকায়াব লৈ । মছবু য়েদেন  
চংলুরবদি খুদোংখৌব অবাব লৈগনি ফডে । মরম অছন কুপন  
য়েংলগ যাত্রা ভৌগদবনি ।

ওয়েলোমদ স্বৰ লৈব ততমদ কৰি

কৰি থান্ড ভৌ. নি ।

ওয়েলোমদ স্বৰ লৈবিত্তৈগী মতমদ লম অৱাপদ চংপ, চেকপন  
খাব য়ম স্বৰ, ফক্কাংখাব, পুত্ৰি গুহা ভৌব, দান ভৌব, মীণী  
কামব ভৌব নত্ৰ সাধন ভৌব, লাইৱিক পাব, লনথুম লৌশিনব,  
লৌখাওব, মখোঙ মৰি পানব জীব য়মদ পুশিনব, ভগবানগী নাম  
শোনব, ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰ চচা ভৌব, বহু জপ ভৌব, লাইগী পূজা ভৌব  
অসিনাচংব শান্তি ওহব খবকশিং অসি ভৌব ফৈ ।

তোইগুহুং বায়ু অগ্নি আকাশ তৎগী মতমদ ভৌবদি ফন্তে ।  
পৃথীজল তত্ত্বগী মতম য়েলগ ভৌগনি । মখাদ স্বৰ তৎগী অকুপ  
: : : ল শব্দোক্ত ইৱিক্ৰি ।

বাৱগুহু মতমদ য়াৰ লাপন চাখোকউবগী নত্ৰগ অফিসনচিংব  
কাববদগী য়মদ হনগে খাব নতমদ স্বৰ য়েলগ স্বৰন ওয়েলোমদ  
লৈলিট্টৈ মতমদ যাত্ৰা লৌৱগ লাক্ৰবদি মতম ৭ডিঙমক মজল  
কুটগনি লগিদি খুদেংখাবনত : যমত থোক্ৰোই । অহুগ স্বৰন  
য়েলোমদ লৈৱিট্টৈগী মতমদ ৭ গা ভৌৱকবাদ লাক্ৰলদ যৈখাই  
খিস্তাইব খংন চৈনব ৭ পাঙনত্ৰগ লাক্ৰলদ খুদেংখাব থোক্ৰব য়াই ।

য়েলোমদ স্বৰন লৌৱিট্টৈগী মতমদ

কাৰ কাৰ ভৌপান ।

স্বৰন য়েলোমদ লৌৱিট্টৈগী মতমদ জিশৈ তথ, জিশৈগী যত্ৰ শাব  
শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন ভৌব, যোগ সাধন ভৌব, চিঠী ইব, নিংখৌ উত্ৰব,  
চাক চাব হিদাক চাব, পংগব ৭কচাং শাজেল ভৌব, লাইৱিক

চিনফা পুনব পাৰ লান চংপ, বোগিনী, ভুটনচিংব ফংনব সাধন  
 ভৌব, বিদ্যাভানশিমবনচিংব অফব মঙ্গলগী থবক পুন্মক অসি  
 ভৌহৌব কৈ। মতন থবক খুদিঙমক মঙ্গল ওইগনি। ভৌইগুংবং  
 বায়ু, অগ্নি অমন্তং আকাশ তত্ত্বগী মতমদদি ভৌব ফন্তে, পৃথী  
 অমন্তং জল তত্ত্বগী মতম য়েংলগ থবক খুদিঙমক হৌয়গ ভোগান  
 মভৌ অসিগুয় ভৌহৌবদি থবক খুদিঙমক মঙ্গল ওইগনি।

(ক) স্বর য়েংলোমদ লৈরিঙেগী মতমদ লাইবিক চিনফা  
 পুনব পাৰদি য়ান্ন থুনন্ত ফাগনি অহগ কাওবন্ত কাওরৌই। অহগ  
 স্বরন ওয়রোমদ লৈরিঙেদ পাৰদি চিনফা পুনব বাগান, অহগ  
 থরদং জাখিব অহন্ত য়ান্ন থুন কাওৰিগান। য়েংলোমদ লৈরিঙেদ  
 পাৰদি য়ান্ন থুনন্ত চিনফা পুগনি অহগ কাওবন্ত কাওব'হ

অফবা থবক খুদিঙমক মঙ্গল

ওইনবা পাটৈ।

করিগুং থবক অমগীদমক চংপ কে থলবদি অহানবদ স্ব  
 য়েংগনি অহগ স্বরন্ত চনিঙ তান চিংগিলগ ভাইহাংলং ফংথগনি।  
 অহগ স্বরন ঠেলব মাইকৈরোমগী খোডন হাম থাংলগ মথন্ত পনাংব  
 দুমিং অহগী হকচাংগী শকক অহ পাৰয়গ চখোকনি। করিগুংদ মৌ  
 অমগ অফব বা অম ভাডনবগীদমক চংপ ভাৰবদি মফম অহ  
 য়ৌয়গ মাৰুনঙগী স্বরন লৈব মায়কৈরোমদ থয়গ ভাডনবদি মঙ্গল  
 ওইগনি। অহগ য়াত্ৰাগী মতমদ স্বর তত্ত্বগী য়েংব মায়কৈদি  
 থঙন চংকদখনি। স্বর তত্ত্বগী য়েংব মাইকৈগী অকুন্ম মরোল  
 বখাদ শীৰকি।

ইরানব, লৌনম ভৌগনব, মপুক কটব বীগা উন্নতন অরুব  
 বা অম ডাউনগে, মগী মপুক শুমহংকে শব্দবদি নঙগী স্বর কুনব  
 মাইকৈগী খোঙন হান্ন খাংলগ যাত্রা তৌগনি । অহুগ ফম অহু  
 যৌবগ মাৰু নঙগী স্বরন লৈব মাইকৈগী খুংন সম্মান তৌগনি, অহুগ  
 নিউধিন ফমথরগ মাৰু নঙগী স্বরন কুনব মাইকৈবান্নদ থংহুগ ও  
 ডাউনগনি । মাতৌ অসিগুন কৌববদি মগী অশাওব পুন্নমক  
 ঈংখস্থিহ্ন নিউধিন বা উ উনব য'গনি অহুগ লোয়নন থবক পুন্নমক  
 মঙ্গল ওউগনি ।

করিগুশ্বদ থবক বান লুন্নব নহুগ লম শাংন চংসুবদগী হুচাং  
 যান্ন চোকথরবদি যেংলোয় যাতারগ মতম খবদং পুখাই অমুক  
 তুমিগ পোখারগ লৈয়, ডাইহাকৌ মংদ চোকথরব অণুপ যান্ন  
 খুন কোকখিগনি ।

### স্বর তত্ত্বগী অকুশ্ল মরোলগিং ।

নাদ য়েক্তন লৈব মী অমগী নোংমগী স্থং ২৪ অসিগী মনুংদ  
 হোল্লিব স্বর অসি য়েংলোমদ পুং ১ ওয়রোমদ পুং ১ পুং পুং  
 খুদিঙগী য়েং ওয় ওয় ওয় হোল্লিবনি । পুং ১/১ অসিগী মনুংদ তত্ত্ব  
 মঙা মঙা থোন্ন খায়দোন্নি (১) বায়ু তত্ত্ব (২) অগ্নি তত্ত্ব (৩)  
 পৃথ্বী তত্ত্ব (৪) জলতত্ত্ব (৫) আকাশ তত্ত্ব : ডা অসিনি ।

(১) বায়ু তত্ত্ব (ব্রহ্মসিংকী তত্ত্ব) পল ২০ (মিনিট) ৮ ।

(২) অগ্নি তত্ত্ব (মৈগী তত্ত্ব) পল ৩০ (মিনিট) ১২ ।

(৩) পৃথি তত্ত্ব (লৈপাকী তত্ত্ব) পল ৫০ (মিনিট) ২০ ।

(৪) জল তত্ত্ব (ঈশিগী তত্ত্ব) পল ৪০ (মিনিট) ১৬ ।

(৫) আকাশ তত্ত্ব (আতিয়াগী তত্ত্ব) পল ১০ (মিনিট) ৪ ।

হুনিং হেক থোকপদগী বড়ি অমদ য়েংলং তত্ত্বগী অচুং মতম লেঙ্গ  
য়াগনি । পুং হেক হৌবদগী বায়ু তত্ত্বগী মতম মিনিট ৮ মথংদ  
অগ্নি তত্ত্বগী মতম মিনিট ১২ মথংদ পৃথী তত্ত্বগী মতম মিনিট ২০  
মথংদ জল তত্ত্বগী মতম মিনিট ১৬ খুইগী অরোইবদ আকাশ তত্ত্বগী  
মতম মিনিট ৪ পুনশিলগ মিনিট ৬০ পুং অমনি । পুং হেক  
হৌরকপদগী বায়ু অমসুং অগ্নিগী মতম মিনিট ২০ কার্থোকথগ  
পৃথী অমসুং জল তত্ত্বগী মতম মিনিট ৩৬ অহুগী মসুংদ অফব থবক  
খুদিঙমক তোহৌব ফৈ, অহুগ খুইগী মমৈ আকাশ তত্ত্বগী মতম  
মিনিট ৪ অহুদ করিগুং থবক অমত তোব ফক্তে । মরম অহুদ  
পুং ১গী মসুংদ অফব থবক হৌরগ তোগে হায়রবদি পৃথী অমসুং  
জল তত্ত্বগী মতম মিনিট ৩৬ অহুগী মসুংদ তোহৌবন থবক খুদিঙমক  
মসুংদ ওইগনি । অকোনব আকাশ তত্ত্বগী মতম মিনিট ৪ অসিদদি  
নকির্জন, নাম শোন্দুন লৈবন খুইদগী ফৈ ।

### মচুন তত্ত্ব ভাকপ ।

- ১। বায়ু তত্ত্ব মিনিট ৮ অতিয়া মচু ।
- ২। অগ্নি তত্ত্ব মিনিট ১২ অঙাঙবা মচু ।
- ৩। পৃথী তত্ত্ব মিনিট ২০ নাপু মচু ।
- ৪। জল তত্ত্ব মিনিট ১৬ অঙৌব মচু ।
- ৫। আকাশ তত্ত্ব মিনিট ৪ চুসখাং খানব মচু । মচু তরেং ।

### মহাওন তত্ত্ব অহ্নিৰ ।

- (১) বায়ু তত্ত্ব মিনিট ৮ অহ্নিৰ মহাও । অহ্নিৰ পুং ।
- (২) অগ্নি তত্ত্ব মিনিট ১২ অধাব মহাও । অধাব পুং ।
- ৩। পৃথি তত্ত্ব মিনিট ২০ অথুৰ মহাও । অথুৰ পুং ।
- ৪। জল তত্ত্ব মিনিট ১৬ ফল্প থুৰ মহাও । অথুৰ পুং ।
- ৫। আকাশ তত্ত্ব মিনিট ৪ মহাও যাওনব, য়ান্ন ফকপ। অফকপ পুং

### তত্ত্বগী য়েক্ৰবা মাইকৈ ।

- ১। বায়ু তত্ত্ব মিনিট ৮ মাইকৈ ১৪ ৭ য়েক্ৰবন মথা মাইকৈনি ।
- ২। অগ্নি তত্ত্ব মিনিট ১২ „ মথা „ অবাংনি ।
- (৩) পৃথি তত্ত্ব মিনিট ২০ „ নোংচুপ „ নোংপোকনি ।
- (৪) জল তত্ত্ব মিনিট ১৬ „ নোংপোক „ নোংচুপনি ।
- (৫) আকাশ তত্ত্ব মিনিট ৪ „ চিংখৈ, মোইরাং য়েক্ৰব কোঁক  
মৈন্নমনি ।

\* অহ্নিৰ পুং, অধাব পুং, অফকপ পুংগী মত্তমদ কৰিগুথ  
অফব মঙ্গলগী থবক অমত ভৌব য়াদে , অথুৰ পুংগী মত্তমদ  
ভৌগনি ।

কৰিগুথ অফব থবক হৌরগ নজগ বাত্ৰা তৌগে থল্লবদি  
চংলমদাইদ চংকদৌরব মাইকৈ অহ্নী তত্ত্ব অহ্নী য়েক্ৰব মাইকৈ  
মুন্ন য়েলগ চংকনি, তত্ত্ব অহ্নী য়েক্ৰব মাইকৈদদি কদৌটৈদমু চংকমু।  
চংলুমবদি অধাব থুদোংখৌব নংগনি । থবক হৌরমদাইগী মত্তমদ

অপুৰ পুঞ্জী মন্ত্ৰদ তৌহোগনি, অকৰপ, অখাব. অহিনব পুঞ্জী  
মন্ত্ৰদদি বাত্ৰা ভৌব, অকব থবক অমত ভৌব ফন্দে ।

**তত্ত্বদুগী স্তত্ৰদ হকচাংদ ফাওৱকণ  
গুনদিং ।**

- ১। বায়ু তত্ত্বগী মিনিট ৮ মতম অত্ৰদ হকচাংদ পেনব ফাওগনি ।
- ২। অগ্নি তত্ত্ব মিনিট ১২ „ „ পুঞ্জিদ ইকাইব পোকনি ।
- ৩। পৃথ্বী তত্ত্ব মিনিট ২০ „ „ অকিব পোকনি ।
- ৪। জল তত্ত্ব মিনিট ১৬ „ „ অপাম্ব, মিহৌব পোকনি ।
- ৫। আকাশ তত্ত্ব মিনিট ৪ „ „ অৱাব বাখল পোকনি ।

**তত্ত্বদুগী স্তত্ৰদ তৌগদব থবকলিং**

- ১। বায়ু তত্ত্বগী মতমদ তৌকব থবক খুদিঙমক অমাঙবনি ভৌব যাদে
- ২। অগ্নি তত্ত্বগী মতমদ মীব স্তমহুংনব লাইবা তিনবা শাম্বব ফৈ ।
- ৩। পৃথ্বী তত্ত্বগী মতমদ লেঙেলৌইদব অকব থবক খুদিঙমক  
তৌহোগনি ।
- ৪। জল তত্ত্বগী মতমদ চংপগী থবক খুদিঙমক ভৌগনি ।
- ৫। আকাশ তত্ত্বগী মতমদ হুৱিনাম জপ, যোগ সাধন ভৌগনি ।

**তত্ত্ব স্তবক স্তত্ৰদা অহানবা  
গাং জ ।**

মিশেল অম মাঙদ ধাৱগ মথক স্তৱ নিঙখিন কামনিজ  
অহুগ ভাৱিব মনিলশিং অহু নিঙখিন য়েউ । মনিলশিং অহু  
কোইৰপ তৌন মাঙদবদি পৃথ্বী তত্ত্বনি । থা মচেং মচেং খান



মাংগ্ৰগ জল তত্বনি । জ্বিভুজ কোন অহব ওইন মাংগ্ৰগন অগ্নি  
তত্বনি । লৈচিন তাকখিবগুন্ন মাংগ্ৰগন বায়ু তত্বনি । বিন্দু বিন্দু  
ওইন মাংগ্ৰগন আকাশ তত্বনি ।

### অনিমক পাইঘ

চিন থন্ন ঈশিং উন্নগ জুমিংলোমদ ফ্ৰু ফ্ৰু কামথোকউ,  
চুমথাং খানবগুন্ন উন্নব অহ মুন য়েংউ । পৃথী তত্বন নাপু মচু  
ভাল ওইন উগনি । জল তত্বন অধৌব মচু ভাল ওইন উগনি ।  
অগ্নি তত্বন অঙাডব মচু ভাল ওইন উগনি । বায়ু তত্বন শংবান  
মচু ভাল ওইন উগনি । আকাশ তত্বন মচু তরং গুন চুমথাং  
খানবগুন্ন উগনি ।

### অহমগুৰ পাইঘ

য়াংলেন শৰু য়ায় জিংন খোঙ্গ্ৰাই চন্ন যন্নগ খুবী অনিমক নাকোং  
অনিমক মেনাশিল্লো । খুংয়াই অনিন নাতোল মথল অনিমক,  
খুংনিংখৌ অমসুং খুংনাওবী অনিমক চিনবান মেনাশিল্লো । মিৎ  
অনিমক উইশিল্লগ কবি উবগে য়েংউ । য়েংবদ নাপু মচু ভাল ওইন  
উন্নগ পৃথী তত্বনি । অধৌব মচু ভাল উন্নগ জল তত্বনি । অঙাডব মচু  
ভাল উন্নগ অগ্নি তত্বনি । অতিয়া মচু ওইন উন্নগ বায়ু তত্বনি ।  
চুমথাংগুন্ন মচু তরং পুন উন্নগ আকাশ তত্বনি ।

### অনিমক পাইঘ

চিনদা চাং মৈখুং অথুং, অয়াকপ, চুৰুপ বিড়িচিংব অহত  
থক্তব মহাওগী পান্ধলতন তত্ব লেন্ন য়াগনি । তুমিন অডোম

বাখল খাদোঙ্গ কবি মহাও ফাওরকপগে হায়ন য়েজনি ।  
অখুব মহাও ফাওবদি পৃথী ত্বনি । ফকতক থুমডক, ওইন  
ফাওরগ জল ত্বনি । অখাব মহাও ফাওরগন অগ্নি ত্বনি ।  
অছিনব মহাও ফাওবগ বায়ু ত্বনি । ইচম চষ মচ'ও ফাওদব  
ফাওরগন আকাশ ত্বনি ।

### অভোগ্য পাছ ।

অভোগ্য অম'ও তৌদন তুমিন কমহন লৈরগ করি করি  
ফাওরকপগে হায়ন য়েজি । অকিব নত্রগ ছুডাইব বাখল ফাওরকগনি  
পৃথী ত্বনি । অপায়, মিহৌব ফাওবদি জল ত্বনি । ইকাইব  
বাখল পোঙ্গ অগ্নি ত্বনি । পুঞ্জিং ইপেন পেনব ফাওরকগ বায়ু  
ত্বনি । ইখড খডহৌদন অঝাবগী বাখল লাকবদি আকাশ ত্বনি ।

### তরুণকণ্ডব আইয়ে ।

যায় ছুপগ্রব উচেক মতু নত্রগ নিডখিন কাপথোঙ্গব লখিং  
নত্রগ তেরা মফোল খর নত্রগ যায় পাগ্রব চে ওইরবন নাভোল  
মথুলগী মপান থন্নগ তপন তপন স্বরহু হোন্দোকউ, স্বর অইন  
খুদোল তরানিথোইগী লমদ য়ৈরবদি পৃথী ত্বনি । খুদোল  
তরাতকক য়ৈরবগন জল ত্বনি । খুদোল মরিগী লমদ য়ৈরব  
অগ্নি ত্বনি । খুদোল নিপালগী লমদ য়ৈরব বায়ু ত্বনি ।  
পুমচাই চাইন মাইকৈ মরিমজ্জ য়ৈরবদি আকাশ ত্বনি ।

### তরেন্দ্র পাঠ্য ।

হোন্দোরকণ স্বর য়েংলগ তত্ত্ব লেশনবগী পাঠ্য । পৃথী তত্ত্বন  
নাভোল মথুলগী ময়াইদ চপ চান ধোরকনি । জল তত্ত্বন নাভোল  
মথুলগী মথারোমদ হাইথন চপ চান ধোরকনি । অগ্নি তত্ত্বন  
মথকলোমদ হাইগৎন ধোরকনি । বায়ু তত্ত্বন নাভোল মথুলগী  
মতাই/ম্মাদ ধোরকনি । আকাশ তত্ত্বন নাভোল মথুলগী মাইকৈ  
মরিমক ইচাই চাইত্ন ধোরকনি ।

### নিপাত্তর পাঠ্য ।

পৃথী তত্ত্বগী মতমদ স্বর অসি নাভোল মথুলগী ময়াইদ চপ চান  
মত্ম তান শাতক তৌন থোকনি অত্ম লোয়নন মথোল লুমগনি ।  
জল তত্ত্বগী মতমদ স্বর অসি য়াম ঈডন য়াম থুন নাভোল মথুলগী মথা  
রোমদ হাইথরগ ধোরকনি । বায়ু তত্ত্বন স্বর ঈলগ্ন নাভোল মথুলগী  
নাকল ওইন লৈয়ন লৈয়ন ধোরকনি । অগ্নি তত্ত্বন স্বর বায় শান নাভোল  
মথুলগী মথকলোমদ হাইগৎন ধোরকনি । আকাশ তত্ত্বন নাভোল মথুলগী  
মাইকৈ মরিমক শোক ধোরকনি । হৌজিলি তত্ত্ব লেশনব অরায়ব পাঠ্য  
পুন্নমক গীরবনি ইশা ইশান য়ুংলগ তত্ত্ব খুদিমক খঙব ওয়গনি ।  
স্বর তত্ত্ব নিঙধিন খঙলবদি তত্ত্ব য়েংলগ থবক খুদিমক তৌরবদি  
মজল ওইগনি ওয়রোই হায়ব পুন্নমক ইরাই জায়না খঙব ওয়গনি ।

মত্ম শাংন হকচাং মাদ ম্লেজন

ম্লেং তাডন জৈনবগী পাঠ্য ।

অবুক জুংখিল অনিমক স্বর অসি ওয়রোমতদ অমত্ম অহিনী

মতমদন য়েংলোমতদ স্বর অসিৰ হোলহন্দন থং ওয়বদি মতম  
খুদিঙমক্ত চহি ২০ গী বয়সতা অহম লৈব য়াগনি । চহি ৮০  
ওয়বদি চহি ২০ গী পাংগুয় লৈব য়াগনি ।

মহুগী উপাৰ্যদি অযুক হুংখিন্দ নাভোল য়েংলোমথংব অসি  
লশিংগী মতুম অম তারগ নিঙখিন মেনশিন্দন থংগ স্বর অসি  
ওয়রোমদ হোলদুন লৈনব লাক্রো । অহগ হুংদাংগী মতমদন  
ওয়রোমথংব নাভোল অহ লশিং মতুম অহম মেনশিন্দন থংগ  
স্বর অসি য়েংলোমতদ হোলদুন লৈনব লাক্রো ।

তৌইগুয়ং হাবরিব মঙ মতৌ অসিদি অয়াব থবক্তি নন্তে ।  
যম পাংগিব অঙাংগুগী য়োলুইন লৈরিব ঐখোইগীদি হাবরিব নিয়ম  
অসিদি ওয়থোবনি ।

ব্রহ্মচাৰ্য্য চন্দন ময়ুম মকৈ খাদোলুইন ভক্তলদ য়েংগ সাধন  
তৌগুন “রো” ভাক্ত চাহন লেলব কাঙবুশিংগীদি নিয়ম অসিদি  
অয়াব ওইন থোকই । যোগীশিংন য়াংলেন শরবু তিংন লৈনবগী  
দমক পয়ানন্দা কয়গ খুইপ অম নগ্ৰগ খুইপ অমগ মশুং হাবদি  
ইকি ১৮ “দগী ইকি ২২” কাওব শাব অনানব উন শাব মতুম  
ভাব, উ অহুগী মথক্ত থা মচেং শাব উমকক অম পানশিল্লগ  
অযুক হুংখিন্দ য়েংলোম থংব শেগ্রাক্ত শোহন লৈরগ খুং অনিমক  
খাদরগ থমই, মহন অযুক হুংখিন্দ স্বর অনি ওয়রোমদ হোলহন্দন  
থমই । অহগ হুংদাংগী মতমদন ওয়থংব শেগ্রাক্ত উ অহন  
খোইন থংগ খুং অনিমক খাদহন থমই মহন হুংদাংগী মতমদন

স্বর অল্প স্নেহলোমভদ্র হোলহস্থান থমই। অসিগুণ স্বপ্ন অসিগুণ  
 “কাঠটিলক” হারন কোই। কাঠটিলককো পাঙ্গলভদ্র বোম্বিগিন  
 হুংদাংদ স্বর স্নেহলোমভদ্র অল্পক হুংধিনন ওয়রোমভদ্র হোলহস্থান  
 থম ওম্বিবনি।

## ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ

স্বর ওরোমদ লৈরিঙদ মাঙ অমহুং ওরোমদনী কনাওব  
 অমন বা হায়রকপ অমহুং হালকপ পুমক অকব থবতীনি মকল  
 ওইগনি । স্বর য়েংলোমদ লৈরিঙদ তুং অমহুং য়েংলোমদনী  
 কনাওব অমন হায়রকপ অমহুং হালকপ পুথ অহুহনি মকল  
 ওইগনি ।

ଆଧ୍ୟବ୍ଧିକାରୀ ହକ୍ତାଂଶୀ ଓ ମେଘବଦ୍ଧ

## ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଧିକାର କୋରସ ମାତ୍ର

ঘাংলেন শক্ক রাগ ভিন খোয়াই চন্নগ কংগা, চিনবান  
 অনি অসিন কাক মচিনগুর জুমখোরগ রাংগোমদ স্বর অসি  
 শিঃ শিঃ শিঃ শিঃ হান্নন তপন তপন চিংশিলো অহগ চনিওতান  
 তিল যোংখরো । ওাইহাকং লৈরগ নাভোললোমদ তপন তপন  
 স্বর খাদোকট । মতো অসিগুর অক্ক অঙনব অরন্তু জুমিখাংয়াই  
 খুদিওরকী স্থংশিং য়ার শেংব মকমদ মিহিট ৫/৬ রোংগ ততন

ভৌরবদি হকচাংগী চ পুন্নিমক শেংগনি । অহুগ হকচাংদ-অখিনব  
অলেংব লৈন্নদ পুন্নিমক মাঙখিগনি । করিগুদ পুন্নি চাখিগ  
ভৌরবদি যাদে, পুক হাঙন লৈব মতমদ ভৌগদবনি ।

হুমিং তাগ্রবদি উ হৌরিব মখোঙদ ফমতুন হুংশিং লাংব  
নজগ যোগ সাধন ভৌবসি ভৌরোইদবনি । মরমদি হুমিং  
তাগ্রবদি অযুক হুংখিলগী মতমদ উপাংখোশিং চিংশিলদ 'ওস্ত্রিজেন'  
লী মজ্জা কার্বোনদাইওআইদ "মথে খাঙ্গোল্লকপ মতমদি, মরম  
অহুগী ককম অহু হুংশিং শেংদে । হুংশিং শেংদব মতমদ কদৌঙদহ  
ভৌরোইদবনি । করিগুদ হুংশিং চিংশিনব মতমদ হাকখি খন্দব  
কাল -চোকখিনগনি ।

মতাং অসিদ অহুগুব তাক্ক  
লোইরে ।

## পরিশিষ্টাংশ

ঘনা ঘনিষ্ঠগী হিদাক কাম্ব

ইমুংদ লিন চঙদনবগী পাইক ।

পুযানকুতন পানব মুমিত খেত পুনন'বা(বুন্দাবন হুইমতোল)  
গী মরা কুতপ থলবদি ইমুং অহুদ কদোঁদেদহ লিন চঙলোই ।

চহি অদুম লিম চিঙনবগী

পাইক ।

চহি-অমগী অথুবাচী, হোব মুমিত শ্বেম অনোব চাহৌরবদি  
চহি অহুম লিম চিঙলোই ।

বৈশাখ পয়লা তারিখ অমসুং শজিফু থাগী নোংম পানব  
মুমিত নিম মনাগ হুইম মুছরিগ ফুংলগ অয়ুত থকহৌরবদি চহি  
অহুমদি লিম চিঙলোই ।

লিম চিকপগী হিদাক

কনাগু মী অম লিম চিক্রে হায়ব তাবদ চংলগ হুজনি ।  
লবেলদ তারিখ চেগাই অম থুংল পুরকনি চেগাই মচেং মচা  
ওইরবহু হুই । লং অহিব লংক্কা তরেং চেগাই অহু পুনশিঙগ  
লিম চিকিব মী অহুগী মথান্দ পুনশিন্দুন থলবদি লিনগী, অহু

ସଦ୍‌କଲୋଚନ ହାତ୍‌ଗେପ ଓୟେ ।

ହିଦାକ: ଲେବାକ ମହୁଦ ଲେବ ତିହୁକ ଅଢ଼ୋବ ଅମ କାରଗ  
 ଇକି ୧ ଖାଂବ ମକକ ଅବ ଲୋରଗ ଲକୋଇ ଚମ୍ପାକଳା ଅମଶି ମହୁଦ  
 କୁସଜିରଗ ମିଜଗନି, ଯହୁନ ଗୁନ ଛାନ ଯାଓହୁନ ଲେରବ ଅହୁ ଯାମ୍ନ ଥୁନ  
 ଛାନ ତାରକନି । ଅମୁକ ମିଜବଦ କରବଦି ଅନିରକ ମିଜରଗ ଶୋୟନ  
 କଗନି ।

ତିହୁକ କଞ୍ଜବଦି କେଗେ ଯାନବୀ ଯକ୍ତ ମହୁ ନିଓଧିନ ଖୋକ-  
 ତୋରଗ ଶୁଦ ଯାମ୍ନ ନଓନ ତରଗ ମସିଂ ସିଂପାନ୍ଦ ଲାଞ୍ଜି ଡେପ ଅମନ  
 ଡମ୍ପ ତମ୍ପ ଡେବିଗନି । କରବ ମହୁଦ ନିଓଧିନ ଚାମଧୋକପିଗନି ।  
 ଅହୁଗ କେଗେ ଯାନବୀ ଶିଜିରବଦି ଯାମ୍ନ ଚେକଶିନଗନି, କରବ ଶୁଦ  
 ସିଂସି ମହୁଦ ଚଓଧିନୟ ହୋଂନଗନି, ଚଓଧିବଦି ସିଂ ଶୋକନି ।

ଲିମ୍ପ ଡିକ୍ରିବ ସି ଅହୁନ ସତମ ଅସତମ ଅସୁକ୍ତମ ସଧା, ସୟଂ, ସମୋଇ  
 ଓଂଧଂ ଧଂହୋନ ଚିଂଲବଦି ସି ଅହୁ ହିଂଲସୋଇ ।

**ହାହି ଅଓାଓବ ଅସୁଂ ଜଞ୍ଜହୁନ**

**ଟିକଳନୀ ହିଦାକ**

ଧଗୋଲ ହିଦାକ ଅହୁବଶି ମନାହ ନିଓଧିନ ଗୁଗାରଗ ସହିତୋଳା  
 ସଧାହି ଅମ ଚିନି ଅଓାଓବ ଡୋଳା ଅନି ସନଶି ସି ଡୋଳା ଅନି  
 ପୁରସକ ଅସି ତିରାଧିରଗ ଧଞ୍ଜୋସ ଅନୋବ ଡୋଳା ଅନିଗ ସାମରଗ  
 ଅହୁକ ଚାକ ଚାଞ୍ଜିଟେନ ମିଧକନି ହିଦାକ ଅସିଶି ଚାଂ ଅସିଦି ନିପା  
 ହୁଶି ଅହୁଲ ହାୟବଦି ଡହି ୧୫ ମଶି ହେନସଶିନି । ଅଓାଂ ଓହିରବଦି



ভাৰ্য্যাই ধৰনি ।

মী অহম্মি নেখান পুষতাও ভাওগনি অহম্মি নিঙখিন ফাতিয়গ  
বেমহন কুমহনগনি । নিঙখিন কুমহন মতুদ মিতল খোৱগ ক  
অহম্মি মাঙখিনগনি । ভাওব কুমহন মতুদ নিঙখিন ইককখোকহনগ  
কোৱেং ৫/৬ নিঙখিন মতুদ ফুলগ খোৱাম অকমগ কোৱেং অহম্মি  
চাক মোয়নন পীজগনি এনহাং খুম খাকপনতিব চিনি মোৱোক  
পীজমোইদবনি ।

কুমহন মতুদ পুত্ৰি অমদ কুমহনগ মতুদ কাওব ইশিংদ  
লুপ্তগ ইশিং মতুদ মতুদ হানব খেমদোকনি মতুদ নিঙখিন হানবদি  
মতুদ হ লৈৱে অহম্মি ইশিং মতুদ মতুদ হানব মতুদদি মতুদ  
হ লৈৱি হিলাক অমুক হম পীজগনি ।

## চহি অহম্মি লাইখোকহন

### হিলাক

লৈপুখাংগ মতুদ ভোলা মতুদ অম গোলমরিচ মতুদ অহম  
নিঙখিন ডকখাইগনি নিঙখিন মতুদনিগ অমুক চানটিংব খক্তি, ৬৬  
মতুদ পীজগনি চহি অহম্মি লাইখোকহন ।

লিখোক ভিখা পানব মতুদ ভোলা ভোলা খাংগ অহম্মি মতুদ  
ভোলা মতুদ অম গোলমরিচ মতুদ অহম নিঙখিন মতুদ অম  
ডকখাইগনি অমুক চানক্তি, ৬৬ মতুদ পীজগনি চহি অহম্মি  
লাইখোকপ অমুক ভোৱাই ।

## চহি অহুগী কোলেরা ভৌদনব

• লাইব •

শক্তিধুখা পানখলকপন চিগোংলৈ মনম স্থানিব অহুগী  
মক অম ঈশিং খর হাপ্গ স্থান নিঙখিন চন্দানগু তক্গ অহুক  
চানচিংব থলি ঈগী মমাংদ পীথকবদি চহি অহুগী কোলেরা হায়ব  
অনাবহু ভৌরোই ।

## লাইহৌ ফনব হিদাক

অব হোন্দন উরিকশিবী মরা ফুৰ্গ লং অহিংব লংকা তরেংন  
ময়াইদ পুনশিগ্গ স্থপীগীন ওয়ংথংব স্থপীগীন য়েংথংব পাংহোমদ  
শিরবদি মতম নাইন হৌব লাইহৌ ফগনি ।

অপরাজিতা অভৌব মরা অব হোন্দন ফুৰ্গ মনম লৈববমথৈ  
নাভোল শুমাংদ গুগ্গ মনম নমহন লৈগনি । মনম লৈবব মতমদ  
লং অহিংব লংকা তবেংন অহুগী পুনশিগ্গ স্থপীগীন ওয়ংথংব  
থংব স্থপীগীন য়েংথংব পাংহোমদ শিরবহু লাইহৌ কৈ ।

## অকম অপুহুগী হিদাক

অকম অপুহু হৌবদি হামেঙ অম্বকপি মাঝিহু খুদাপ অম  
নিঙখিন শুগারগ মছিদো লৌরো, মৈতৈ থুম অহু বৈদ ঈক্গ  
মহি অহুদ খাদরো মতৌ অসিগুগ্গ স্থমিং হুখনি 'ময়িনি' 'ভুগন  
পীথকবদি অকম অপুহু খুন ফগনি ।

অপরাজিতা অভৌবগী মনাই নিঙখিন শুগারগ কী মচেন

অমদ নিউখিন যোমশিল্প মনম লৈরিব মইখ নাটোল শুমীওঁ  
নমহন নমহন লৈরবহু অকম অপুখ ফগনি।

নোংম লেগ নোংম হৌব অকম অপুখহ হৌগদব মুমিংকী  
অযুক অঙনবদ হামেঙ শম্পাকগি অবাংওম চংপ মরাহু অনিখভং  
খুংরগ মরা অমখক লং অহিব লংজা তরেংন ময়াইদ নিউখিন  
পুনশিল্প হুপীগীন ওয়থংব মুগাগীন য়েংথংব পাংমোমদ শিবিয়ু।  
নোংঙালগ অতোম মরা অহমন লং অহিব লংজা তরেংন ময়াইদ  
নিউখিজন পুনশিল্প মথুংদ শিবিয়ু। অকম অহন লেপগে  
হায়ন খঙলব মহুংদ পাংমোমদ শিবিব, মথুংদ পুলিব অহ  
লৌথোকগ থমউ। মথুংদ অমুক হম হোরকবদি অমুক হম হামগুম  
মহুহ শিবিগনি। মতৌ অসিগুম তৌরবদি অকম অপুখ ফগনি।

### জৈশিং পুকচংপমী হিলাক

মই নিউখিন পালব হৈবোং অমগী খুবিমুক চাওবা মরা  
অম ককথংলগ অককপ মকম অহদ কোম মচা অমা তৌয়গ  
লিকলি মখুল খুব অম কোম অহগী মহুংদ থয়গ ককলিব মরা  
অহগী মতোল অহ লিকলি মহুং অহদ থিংজিলগ নোংম চুপন  
থমউ। নোংঙালগ লৌথোকগ লিক্লি মহুংদ য়াওরিব মহি অহ  
আউল অনি অনি থকবদি জৈশিং পুকচংপ কগনি। চা থকপ  
চিনি চাব য়াদে হৈবোং মইহু হেয়গ য়ুম ফুংলং লুন্স লুন্স শাব  
মহি অহ কবোক অকাবগ লোয়র্নন অমুক খুদিঙী থকদবনি।

অহুত চাক চাববহু জুংদাং জুংদাং চাক চাব ব্রাদে আটাঙ্গী তল  
অকব এনহাং খাককুংগ লোয়নন চাপনি। বর্তো অসিগুং চব্ববদি  
ইখি পুতৎপ কগনি।

### ব্রাদ প্রেসবৰী হিলাক

ব্রাদ প্রেসবৰী ভৌবদগী কোক ব্রাদ ভাওহন কোক সি টাইই  
হাইহন লৈবদি উহল পাহী অমদ বার্ভোন নিঙখিন তৌরগ  
নোংভালগ জৈক যাব্বজব মতুদ ঐগী স্বরন য়েংলোমদ  
লৈরিঙেগী মতমদ কুংগ মনা য়াওহন মনা, মনা, মউ পুন্নমক  
নিঙখিন গুগাবরগ খোইদি অম্বগী খাও চয়োল অম ভিঙলগ  
কোক অগুং ঞ্চ ঞ্চ নৈন ভৈব লবাইদ নিঙখিন হাপবদি কোক  
ই হাইগৎতুন কোক ভাওব কোক ইহাই হাইব ব্রাদ প্রেসব  
কগনি।

চানব হিলাক:— আহুর্বেদকী হিলাক সারিবাদি সালসা চাং নাইন  
পীথকনি।

হোমিওপ্যাথিকী হিলাক:— কারডিগ্যানোল, ব্রাদ কারডিও-  
ব্রাদ চাং নাইন পীথকনি। জুংদাং জুংদাং চাক চাব ভৌরগ  
জুংদাইদ ব্রাদোমিকা ৩৩ অহু চাং নাইন চাপনি।

চাবনা পুং চাব ব্রাদে জুংদাং খাও চাব ব্রাদে। চক্ষুং অচাববী  
ভৌববোং, খবি চাপনি। ইরোং ডাবি খাকপ চাব য়াগনি, ডাবি  
জাব বেড়া নৈভে, ডা মতা মচাগী কাংগোর চাব য়াগনি অহুগ

একচাংদ খুদঙ্গী শব্দকি অমত থাকণ রাগে । ভুদব বাব পোং  
যীনটিংবদি মতম থরদি ঙাকনি, চিনি চাব যাব মীশিংন  
চিনিচাবায়াগ কৈ হকচাংদ ঙৈশিং পলহনব য়াদে । উইহে সেম  
কমলা, লকোই, অবাথবী চান য়াগ কৈ ।

### হকচাং বাপ্ কাবগী হিলাক

যোনদিস ভৌরবদি কালমেব (ভূগতি মনা) মনা অপূব  
নিঙখিন ফুংলগ খোইহি মতিকচান য়াগরগ অয়ুক হুমিদাংবাই  
নোংমদ আউল বখাই অমম থরবদি যোনদিস য়াগ থুন কগনি ।  
ভূগতি মনা, মনা পুরমক নিঙখিন গুগায়রগ হেঙীফাইদ স্পিরিট  
৬০ ওঃ পিঃ দা চরোল অর নিঙখিন ভিঙলো অহগ নিঙখিন  
চুমখোরগ জোপ ১৫ দঙ্গী ২০ কাওব খোইহি চামচ অমগ য়াগরগ  
নোংমদ অনিরক থকদবনি । মসি চাং নাইন মতম শাংন পীথঙনি ।

নোংমাংখা অহিনব ফুংলগ বহি থকপনত্রগ ঙাখা ওমহাইগ  
খোংলগ চাগনি ।

ঙৈশিংগী বেড়া ভৌহুন হকচাংদ হুং লৈরবদি ঙাঙ্গী আংত  
ওমহাইচাব কঙে । হুলাই পেরক নিঙখিন ফুংলগ বহিহু চাংনাইন  
থকনি, অহগ খুব বোবোংক থাকগ শিংজু চারবহু কৈ ।

লাংথৈ, ফুংলগ থকবহু হুং ভাগনি । অহগ হৈগ্ৰু মনা  
হুং ফুংলগ চিনি থং থরবহু হুং অগনি ।

জুয়ারে অডৌব তিঙখং পানব অহুগী মক নিঙখিন কুৰুগ  
ফকন শুগায়রগ চিনি অডৌব হাপুন নিঙখিন ফংলগ থকুবল  
হুং ভাগনি। থাইনগী অহল লম্বনশিংন হুংবু কায়হুন তারকই।  
হারবদগী হুঙকারুই খোলহনি। হুঙকাযুইদগী থৈথরজুন হুংসুই  
কৌনরিবনি।

হেঙখিনকিগনবা :—

উ-বা, মনা মশিঙ, হিদাক লাংথকটিংব লৈপাকুগী হৌয়কপ  
পাহী খুদিঙমক অসি ইহান হ'নব জীব পানব শেমাজিঙেদ তাইবং  
বু শেখিরিগ ভগবান জীবশিংগী চানব চীজাক অমহুং হিদাকীদমক  
শেখিরিগ থনহনি। মখোইত্ত তাইবংমীত্ত মশাদ দৈ চেপিব হুংশাস্বর  
হোলোক হোজিল তোহন লৈরিব মশাদ অনাব অবা চৈনাখোল  
কাঙরিব জীব পানব অমনি হারসি লাইরিক অসিগী অহানবা  
ভাঙক নিঙখিন যাওথে।

মরম অহুন হিদাকশিং লৌবিগে হায়রবদি লৌগদব নোংম  
বাংলিঙেদ মঙোল বাডোন অম তৌরগ খঙহনগদবনি। মরমদি  
নঙোল তাইবং মপুন পীরকপ অনাবব কোকপিব ওয় শক্তিহ  
নঙোলগী থর নিজগে হায়ন হায়জরগ ইক মাযথজরগ ফিশেং  
শেহুং মখোঙদ চঙলগ নঙোলগী ওরগে নিজরথ অনাবব কোকপ  
ওয় শক্তিহ থর পীবিরো হায়হুন এগী স্বরন য়েংলোমদ লৈরিঙেগী  
মতমদ হিদাক অহু ফুকপ নজগ হেৰুগ শিজিন্নদি অনাব খুদিঙমক  
শোরদন কহুনি।

মোইকুবা।



## লেখকী কোংলবা সাহিত্তিকবিং

১। ত্রিভুঙ্গসী মহাশ্য	... --- =	মুণা ১০ ০০
২। ত্রিবিদ্যাবল মহাশ্য	— — ...	মুণা ১৫ ০০
৩। ত্রিগৌরভপাদ	— — ...	মুণা ১৫ ০০
৪। তাইব পুষ্টিমাল অহানবা	—	মুণা ২০০০

## বহা কোলমৌরিব সাহিত্তিকবিং

১। তাইব পুষ্টিমাল ২তবা	( কোলমৌরিব )
২। ত্রিবিদ্যাবল মহাশ্য	( কীহিলিাল, তিরকিলাল )
৩। ত্রিবিদ্যাবল নিবর	( কীহিলিাল, তিরকিলাল )
৪। ত্রিবিদ্যাবল নিবর	( কীহিলিাল, তিরকিলাল )